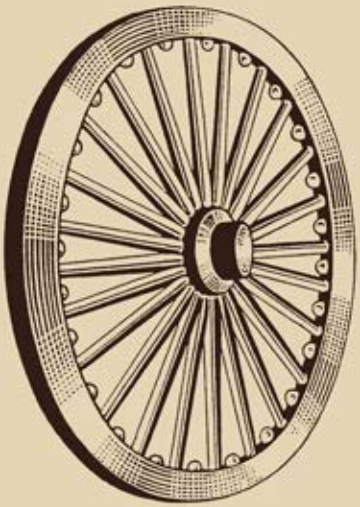
# Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

El Gran Sermón sobre
el Establecimiento de la Atención

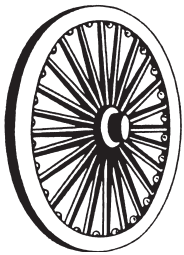


Vipassana Research Institute

# Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

## *El Gran Sermón sobre el Establecimiento de la Atención*

*Texto pāli en alfabeto latino con traducción al español, para el uso de los participantes en un curso de meditación sobre el Satipaṭṭhāna Sutta tal y como lo enseñó S.N. Goenka.*



Proyecto de Investigación de las Escrituras de
Vipassana Research Institute

**Vipassana Research Publications**
*Una impression de*
Pariyatti Publishing
www.pariyatti.org

©2024 Vipassana Argentina

Primera versión en inglés publicada bajo el título *Mahā Satipaṭṭhāna Suttanta*, por Vipassana Reasearch Institute (VRI), Igatpuri, India, 1985.

Republicada como *Mahāsatipaṭṭhāna Suttaṃ* por VRI, 1993

Texto al español traducido y editado a partir de la primera edición norteamericana de Vipassana Research Publications of America, Seattle, WA, 1996.

**Ediciones al español:**

**Primera edición, octubre 1998-** por Asociación Vipassana de España.

**Segunda edición, enero 2012-** por Comité Global de Traducciones en Español (CGTE).

**Tercera edición, febrero 2021-** por Adriana Patiño, incluye revisión del pāli al español usando como referencia la edición norteamericana de Vipassana Research Publications of America. Cualquier error en traducción, edición y revisión son completa responsabilidad de quien lo realizó.

ISBN: 978-1-68172-402-7 (rústica)

*Vedanānaṃ samudayañca attaṅgamañca assādañca ādīnavañca nissaraṇañca yathā bhūtaṃ viditvā anupādāvimutto, bhikkhave, tathāgato.*

Dīgha Nikaya I.36 *Brahmajāla Sutta*

Habiendo experimentado tal y como son: el surgimiento de las sensaciones, su desaparición, el goce de ellas, el peligro que hay en ellas y la liberación de ellas; el Iluminado, monjes, está totalmente liberado y libre de todo apego.

# Visayasūcī

**Mahāsatipaṭṭhāna Sutta**


1. Uddeso ..... 2

2. Kāyānupassanā
   A. Ānāpānapabbaṃ ..... 4
   B. Iriyāpathapabbaṃ ..... 6
   C. Sampajānapabbaṃ ..... 8

   D. Paṭikūlamanasikārapabbaṃ ..... 10
   E. Dhātumanasikārapabbaṃ ..... 12

   F. Navasivathikapabbaṃ ..... 14

3. Vedanānupassanā ..... 24

4. Cittānupassanā ..... 26

5. Dhammānupassanā
   A. Nīvaraṇapabbaṃ ..... 30
   B. Khandhapabbaṃ ..... 34
   C. Āyatanapabbaṃ ..... 36
   D. Bojjhaṅgapabbaṃ ..... 40
   E. Saccapabbaṃ ..... 46
      I. Dukkhasaccaniddeso ..... 48
      II. Samudayasaccaniddeso ..... 54
      III. Nirodhasaccaniddeso ..... 62
      IV. Maggasaccaniddeso ..... 72

6. Satipaṭṭhānabhāvanānisaṃso ..... 78

# Contenido

*Vedanā* en la práctica de *Satipaṭṭhāna* ..... vii

**El Gran Sermón sobre el Establecimiento de la Atención**

1. Introducción ..... 3
2. Observación del Cuerpo
   - A. Sección sobre la Respiración ..... 5
   - B. Sección sobre las Posturas ..... 7
   - C. Sección sobre la Constante Comprensión Minuciosa de la Impermanencia ..... 9
   - D. Sección sobre la Reflexión acerca de la Repulsión ..... 11
   - E. Sección sobre las Reflexiones acerca de los Elementos Materiales ..... 13
   - F. Sección sobre las Nueve Contemplaciones del Vertedero de Cadáveres ..... 15
3. Observación de las Sensaciones ..... 25
4. Observación de la Mente ..... 27
5. Observación de los Contenidos Mentales
   - A. Sección sobre los Impedimentos ..... 31
   - B. Sección sobre los Agregados ..... 35
   - C. Sección sobre las Esferas Sensoriales ..... 37
   - D. Sección sobre los Factores de la Iluminación ..... 41
   - E. Sección sobre las Verdades ..... 47
     - I. Exposición de la Verdad del Sufrimiento ..... 49
     - II. Exposición de la Verdad del Origen del Sufrimiento ..... 55
     - III. Exposición de la Verdad de la Cesación del Sufrimiento 63
     - IV. Exposición de la Verdad del Sendero ..... 73
6. Beneficios de la práctica de los Establecimientos de la Atención ..... 79

Notas ..... 82

Información sobre la Meditación Vipassana en Internet ..... 97

## Notas sobre la pronunciación del pāli

El pāli era una de las lenguas utilizadas en el Norte de la India en la época de Gotama, el Buda. Se escribía en escritura Brahmī en India, durante la época del emperador Asoka; y ha llegado hasta nosotros en la escritura de los diversos países que lo han conservado. Para indicar su pronunciación correcta, se han establecido los signos diacríticos en el alfabeto latino que vienen a continuación.

El alfabeto está constituido por 41 caracteres: ocho vocales y treinta y tres consonantes.

**Vocales:** a ā i ī u ū e o

**Consonantes:**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| -Guturales | k | kh | g | gh | ṅ |
| -Palatales | c | ch | j | jh | ñ |
| -Cerebrales | ṭ | ṭh | ḍ | ḍh | ṇ |
| -Dentales | t | th | d | dh | n |
| -Labiales | p | ph | b | bh | m |
| -Misceláneas | y | r | l | v | s h ḷ ṃ |

Las vocales **a i u** son cortas; **ā ī ū** son largas; e y o se pronuncian largas excepto delante de consonantes dobles: *deva, mettā loka, phoṭṭhabbā*. La consonante **c** se pronuncia como la **ch** española y todas las consonantes aspiradas -representadas en dos caracteres, siendo uno de ellos la **h-** se pronuncian con una expulsión audible del aire. La j tiene el sonido de la y castellana.

Las cerebrales, también conocidas a veces por "retroflexas", **ṭ ṭh ḍ ḍh** se pronuncian colocando la punta de la lengua doblada hacia atrás, mientras que en las dentales **t th d dh** se coloca en la parte superior de los incisivos.

El sonido guturo-nasal **ṅ** suena aproximadamente como **ng** en "gong". La cerebral **ṇ** se pronuncia con la lengua doblada hacia atrás. **ṃ** es una nasalización semejante a **ṅ** pero va precedida por un sonido de vocal. La **v** es una semivocal y suena parecida a la **w** inglesa. **ḷ** se pronuncia con la lengua retrofleja y su sonido es una combinación del sonido **rl**.

# *Vedanā* en la Práctica del *Satipaṭṭhāna*

Vipassana Research Institute

La práctica de los cuatro *satipaṭṭhāna* del establecimiento de la atención fue muy loada por el Buda en los *suttas*. En el *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* señala su importancia, cuando lo llamó *ekāyano maggo*- el único sendero para la purificación de los seres, para la superación de la pena, para extinguir el sufrimiento, para recorrer el sendero de la verdad y para experimentar el *nibbāna* (la liberación)[1].

En este *sutta*, el Buda expuso un método práctico para desarrollar el autoconocimiento por medio de *kayānupassanā* (observación del cuerpo), *vedanānupassanā* (observación de las sensaciones), *cittānupassanā* (observación de la mente) y *dhammānupassanā* (observación de los contenidos mentales)[2].

Para explorar la verdad sobre nosotros mismos debemos examinar lo que somos: cuerpo y mente. Debemos aprender a observarlos directamente en nosotros mismos y para eso hay que recordar tres puntos:

1. Se puede imaginar la realidad del cuerpo por medio de la contemplación, pero para experimentarlo directamente

debemos trabajar con *vedanā* (las sensaciones corporales) que surgen en él.

2. De igual forma, la experiencia auténtica de la mente se logra trabajando con los contenidos mentales, y por eso, al igual que no se pueden experimentar por separado el cuerpo y las sensaciones, tampoco se puede observar la mente separada de los contenidos mentales.

3. La mente y la materia están tan estrechamente interrelacionadas que los contenidos mentales se manifiestan siempre como sensaciones en el cuerpo. Por eso el Buda dijo:

> *Vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā*[3]
>
> "Todo lo que surge en la mente fluye acompañado de sensaciones."

Por lo tanto, la observación de la sensación es un medio, en realidad es el único medio, para examinar la totalidad de nuestro ser, tanto físico como mental.

En términos generales, el Buda se refirió a cinco tipos de *vedanā*:

1. *Sukhā vedanā* -sensación corporal agradable.
2. *Dukkhā vedanā* -sensación corporal desagradable.
3. *Somanassa vedanā* -sensación mental agradable.
4. *Domanassa vedanā* -sensación mental desagradable.
5. *Adukkhamasukhā vedanā* -sensación ni agradable ni desagradable.

En el *Satipaṭṭhāna Sutta*, cuando el Buda se refiere a *vedanā*, habla de *sukhā vedanā* y *dukkhā vedanā*, es decir, de sensaciones corporales; o de *adukkhamasukhā vedanā*, que en este contexto se refiere claramente a sensaciones corporales neutras.

El hincapié en las sensaciones corporales, es debido a que éstas trabajan como un camino directo para alcanzar el fruto del *nibbāna* por medio de la "condición de fuerte dependencia" (*upanissaya-paccayena paccayo*), es decir, la condición dependiente más cercana a nosotros para nuestra liberación. Este hecho se destaca sucintamente en el *Paṭṭhāna*, el séptimo libro del *Abhidhamma Piṭaka*, bajo el encabezamiento *Pakatupanissaya*, donde se dice:

> *Kāyikaṃ sukhaṃ kāyikassa sukhassa, kāyikassa dukkhassa, phalasamāpattiyā upanissayapaccayena paccayo.*
>
> *Kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikassa sukhassa, kāyikassa dukkhassa, phalasamāpattiyā upanissayapaccayena paccayo.*
>
> *Utu kāyikassa sukhassa kāyikassa dukkhassa, phalasamāpattiyā upanissayapaccayena paccayo.*
>
> *Bhojanaṃ kāyikassa sukhassa, kāyikassa dukkhassa, phalasamāpattiyā upanissayapaccayena paccayo.*
>
> *Senāsanaṃ kāyikassa sukhassa, kāyikassa dukkhassa, phalasamāpattiyā upanissayapaccayena paccayo.*[4]
>
> La sensación corporal agradable está relacionada con la sensación agradable del cuerpo, con la sensación desagradable del cuerpo y con la obtención del fruto del *nibbāna*, por medio de la condición de fuerte dependencia.
>
> La sensación corporal desagradable está relacionada con la sensación agradable del cuerpo, con la sensación desagradable del cuerpo y con la obtención de la liberación por medio de la condición de fuerte dependencia.
>
> La estación del año (o ambiente que nos rodea) está relacionada con la sensación agradable del

cuerpo, con la sensación desagradable del cuerpo y con la obtención de la liberación, por medio de la condición de fuerte dependencia.

La comida está relacionada con la sensación agradable del cuerpo, con la sensación desagradable del cuerpo y con la obtención de la liberación, por medio de la condición de fuerte dependencia.

Estar recostado o sentado (es decir, el colchón y los almohadones o la postura de acostarse, sentarse, etc.) está relacionado con la sensación agradable del cuerpo, con la sensación desagradable del cuerpo y con la obtención de la liberación, por medio de la condición de fuerte dependencia.

Del enunciado anterior, queda claro cuán importante es *vedanā*, las sensaciones, en el sendero de la liberación. Las sensaciones agradables y desagradables, el ambiente que nos rodea (*utu*), la comida que tomamos (*bhojanaṃ*) y las posturas de acostado o sentado, el colchón o almohadones usados, etc. (*senāsanaṃ*) son responsables de las sensaciones corporales de uno u otro tipo. Cuando se experimentan las sensaciones como es debido, tal y como el Buda explica en el *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, éstas se convierten en la condición dependiente más próxima para nuestra liberación.

Nuestra naturaleza cuenta con cuatro dimensiones: el cuerpo y sus sensaciones; la mente y sus contenidos. Éstas proporcionan cuatro avenidas para establecer la atención en *satipaṭṭhāna*. Para que la observación sea completa debemos experimentar cada una de las facetas, algo que sólo podemos hacer por medio de *vedanā*. Esta exploración de la verdad removerá todos los conceptos falsos que tenemos de nosotros mismos.

De igual forma, para corregir la visión errónea que tenemos del mundo exterior; debemos explorar la forma en la que

el mundo exterior interacciona con nuestro fenómeno de mente y materia, nuestro propio ser. El mundo exterior entra en contacto con el individuo únicamente a través de las seis puertas de los sentidos: ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente. Ya que todas estas puertas de los sentidos se encuentran en el cuerpo, cada contacto con el mundo exterior ocurre a través del cuerpo.

Los maestros espirituales tradicionales de la India antes del Buda, en su época y después de él; expresaron la idea que la avidez causa el sufrimiento, y que para eliminar el sufrimiento es preciso prescindir de los objetos que uno desea. Esta creencia condujo a diversas formas de penitencia y abstinencias extremas de estímulos externos. Para desarrollar el desapego, el Buda siguió un enfoque diferente. Tras haber aprendido a examinar las profundidades de su propia mente, comprendió que entre el objeto externo y el reflejo mental de la avidez hay un eslabón perdido: *vedanā*. Cuando entramos en contacto con un objeto a través de los cinco sentidos físicos o de la mente, se produce una sensación; en base a esa sensación surge *taṇhā* (la avidez). Si la sensación es agradable estamos ávidos de prolongarla, si es desagradable estamos ávidos de que desaparezca. El Buda expresó este descubrimiento profundo en la cadena de Originación Dependiente (*paṭiccasamuppāda*):

> *Salāyatana-paccayā phassa*
> *Phassa-paccayā vedanā*
> *Vedanā-paccayā taṇhā* [5]
> Dependiente de las seis esferas de los sentidos, surge el contacto.
> Dependiente del contacto, surge la sensación.
> Dependiente de la sensación, surge la avidez.

La causa inmediata del surgimiento de la avidez, y por consiguiente, del sufrimiento, no es algo que está fuera de nosotros, sino en las sensaciones que se manifiestan dentro de nosotros mismos.

Por lo tanto, al igual que la comprensión de *vedanā* es absolutamente esencial para comprender la interacción entre mente y materia en nosotros mismos, esa misma comprensión de *vedanā* es esencial para comprender la interacción del mundo externo con el individuo.

Si esta exploración de la verdad se intentase por medio de la contemplación o de la intelectualización, podríamos ignorar fácilmente la importancia de *vedanā*. Sin embargo, el punto crucial de la enseñanza del Buda es la necesidad de comprender la verdad no sólo intelectualmente sino por experiencia directa. Por esta razón *vedanā* se define de la forma siguiente:

> *Yā vedeti ti vedanā, sā vediyati lakkhaṇā, anubhavanarasā...*[6]
>
> Aquello que siente el objeto es *vedanā*; su característica es sentir, es el sabor esencial de la experiencia...

Sin embargo, limitarse a sentir las sensaciones no es suficiente para hacer desaparecer el autoengaño; es esencial comprender los *ti-lakkhaṇā* (tres características) de todos los fenómenos: debemos experimentar directamente *anicca* (impermanencia), *dukkha* (sufrimiento) y *anatta* (ausencia de un "yo") en nosotros mismos. De entre las tres, el Buda siempre subrayó la importancia de *anicca* porque la comprensión de las otras dos aparece fácilmente al experimentar profundamente la característica de la impermanencia. En el *Meghiya Sutta* del *Udāna* dijo:

> *Aniccasaññino hi, Meghiya, anattasaññā saṇṭhāti, anattasaññī asmimānasamugghātaṃ pāpuṇāti diṭṭheva dhamme nibbānaṃ.*[7]

> En aquel que percibe la impermanencia, Meghiya, se establece la percepción de la ausencia del "yo". Aquel que percibe lo que es la ausencia del "yo" arranca de raíz el orgullo del egocentrismo en esta misma vida y así alcanza el *nibbāna*.

Por eso, en la práctica de *satipaṭṭhāna*, la experiencia de *anicca* -surgir y desaparecer-, juega un papel crucial. Esta experiencia de *anicca* tal y como se manifiesta en la mente y en el cuerpo, se llama también *vipassanā*. Practicar *Vipassanā* es lo mismo que practicar *satipaṭṭhāna*.

El *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* comienza con la observación del cuerpo. En esta sección se explican varios puntos de partida: observación de la respiración, atención a los movimientos del cuerpo, etc. Desde estos puntos de partida podemos desarrollar progresivamente *vedanānupassanā*, *cittānupassanā* y *dhammānupassanā*. No obstante, sea cual sea el punto de partida de este viaje, hay estaciones por las que todo el mundo tiene que pasar para llegar al objetivo final. Éstas están descritas en unas frases importantes que se repiten no sólo al final de cada sección de *kayānupassanā*, sino también al final de *vedanānupassanā*; *cittānupassanā* y cada sección de *dhammānupassanā*. Son:

> *1. Samudaya-dhammānupassī vā viharati.*
> *2. Vaya-dhammānupassī vā viharati.*
> *3. Samudaya-vaya-dhammānupassī vā viharati.*[8]
>
> 1. Uno mora observando el fenómeno del surgir.
>
> 2. Uno mora observando el fenómeno del desaparecer.
>
> 3. Uno mora observando el fenómeno del surgir y desaparecer.

Estas frases revelan la esencia de la práctica del *satipaṭṭhāna*. A menos que se experimenten estos tres niveles de *anicca* no se desarrollará *paññā* (sabiduría) -la ecuani-

midad basada en la experiencia de la impermanencia- que conduce al desapego, a la liberación. Por eso, para poder practicar cualquiera de los cuatro *satipaṭṭhānā* debemos desarrollar una comprensión constante y minuciosa de la impermanencia que se conoce en *pāli* como *sampajañña*.

*Sampajañña* ha sido, a menudo, mal comprendida. En el lenguaje coloquial de entonces, tenía también el significado de "a sabiendas". Por ejemplo, el Buda ha hablado de *sampajānamusā bhāsitā*[9] y de *sampajāna musāvāda*[10] que significa "hablar con falsedad conscientemente y a sabiendas". Este significado superficial del término es suficiente en un contexto ordinario, pero cuando el Buda habla de *vipassanā*, de la práctica que lleva a la purificación, al *nibbāna*, como aquí en este *sutta*; *sampajañña* tiene un significado técnico específico.

Para permanecer *sampajāno* (adjetivo de *sampajañña*), hay que meditar en la impermanencia de los fenómenos (*anicca-bodha*), observando objetivamente la mente y la materia, sin reaccionar. La comprensión de *samudaya-vaya-dhammā* (la naturaleza del surgir y desaparecer) no proviene de la contemplación, que es un mero proceso de pensamiento; ni de la imaginación o de la creencia. Debe llevarse a cabo con *paccanubhoti*[11] (experiencia directa) que es *yathābhūta-ñāṇa-dassana*[12] (sabiduría experiencial de la realidad tal y como es). Aquí, la observación de *vedanā* juega un papel vital, ya que con *vedanā* un meditador experimenta tangiblemente y con mucha claridad *samudaya-vaya* (surgir y desaparecer). *Sampajañña* es en efecto, la percepción directa del surgir y desaparecer de *vedanā*, lo que incluye las cuatro facetas de nuestro ser.

Por eso, las tres cualidades esenciales: permanecer *ātāpī* (ferviente), *sampajāno* y *satimā* (atento), se repiten de for-

ma invariable en cada uno de los cuatro *satipaṭṭhānas* y, tal y como lo explicó el Buda, *sampjañña* es observar el surgir y el desaparecer de *vedanā*[13]. Por lo que no debe ignorarse el rol que juega *vedanā* en la práctica de *satipaṭṭhāna*, ya que de lo contrario ésta estaría incompleta.

En palabras del Buda:

> *Tisso imā, bhikkhave, vedanā. Katamā tisso? Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhamasukhā vedanā. Imā kho, bhikkhave, tisso vedanā. Imāsaṃ kho, bhikkhave, tissannaṃ vedanānaṃ pariññāya cattāro satipaṭṭhānā bhāvetabbā.*[14]
>
> Existen, meditadores, tres tipos de sensaciones corporales. ¿Cuáles tres? Sensaciones agradables, sensaciones desagradables y sensaciones neutras. Estas, meditadores, son los tres tipos de sensaciones. Practicad, meditadores, los cuatro *satipaṭṭhānas* para comprender por completo estas tres sensaciones.

La práctica de *satipaṭṭhāna*, que es la práctica de *Vipassanā*, es completa sólo si se experimenta directamente la impermanencia. Las sensaciones proveen el nexo en donde la totalidad de la mente y el cuerpo se revelan de forma tangible, como un fenómeno impermanente que conduce a la liberación.

**Referencias:**

1. *Dīgha-nikāya*: VRI II, 373; PTS II. 290
2. Loc. cit.
3. *Aṅguttara-nikāya*, VRI II, 58 ; PTS V, 107
4. *Paṭṭhāna*, Vol. I, *Kusalatika*: VRI, 324
5. *Vinaya, Mahāvagga*: VRI, 1; PTS 2

6. *Abhidhammattha-saṅgaho*, traducción y comentario en hindi por el Ven. Dr. U Rewata Dharmma, Varanaseya Sanskrit Vishva-vidalaya, Varanasi, Vol I, p. 101. Al utilizar el término *anubhavanarasā*, el comentador señala el hecho de que la esencia de la propia experiencia es *vedanā*, las sensaciones del cuerpo.

7. *Udāna*: VRI, 31; PTS 37

8. *Dīgha-nikāya*: VRI II, 374-404; PTS II 292-314.

9. *Dīgha-nikāya*: VRI III, 62 ; PTS III 45. *Aṅguttara-nikāya*: VRI I, *Tikanipāta*, 28; PTS, 128.

10. *Vinaya, Pācittiya* : VRI, 3 ; PTS 2

11. *Majjhima-nikāya*: VRI I, 455; PTS I, 295; *Saṃyutta-nikāya*: VRI III, 512, 823 ff., 839 ff.; PTS V, 217, 264 ff., 286 ff.

12. *Aṅguttara-nikāya* : VRI II, *Pañcakanipāta*, 24, 168, *Sattakanipāta*, 65, VRI III, *Aṭṭhakanipāta*, 81; PTS III, 19, 200; IV, 99, 336

13. *Saṃyutta-nikāya*: VRI III, 401; PTS V, 180

14. Ibid.: VRI III, 415; PTS V, 180

---

Nota: Las referencias al pāli provienen del *Chaṭṭha Saṅgāyana*, edición del *Tipiṭaka* publicada por el Vipassana Research Institute (VRI) indicando el libro y el número del párrafo, seguido de la versión de la Pali Text Society (PTS) indicando el libro y el número de la página.

*Namo Tassa*
*Bhagavato Arahato*
*Sammāsambuddhassa*

# Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

Evaṃ me sutaṃ.

Ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi, 'Bhikkhavo'[1] ti. 'Bhaddante' ti te bhikkhū bhagavato paccassosuṃ. Bhagavā etadavoca:

## 1. Uddeso

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.[2]

Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno[3] satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Dhammesu dhammanupassi viharati atapi sampajano satima, vineyya loke abhijjhadomanassam.

# El Gran Sermón sobre el Establecimiento de la Atención

Así lo he oído:

En una ocasión, vivía el Iluminado entre los Kurus, en Kammāsadhamma, un pueblo de mercado de los Kurus. Allí el Iluminado se dirigió así a los monjes: "Monjes"[1] y los monjes contestaron al Iluminado: "Venerable Señor". Entonces el Iluminado habló lo siguiente:

## 1. Introducción

Éste es el único sendero, monjes, para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la erradicación del sufrimiento y la aflicción, para recorrer el sendero de la verdad, para experimentar directamente el nibbāna, es decir: los cuatro establecimientos de la atención.[2]

¿Cuáles cuatro? He aquí, monjes, que un monje mora con fervor, con atención y constante comprensión minuciosa de la impermanencia[3], observando el cuerpo en el cuerpo, habiendo eliminado la avidez y la aversión hacia el mundo [de mente y materia]; mora con fervor, con atención y constante comprensión minuciosa de la impermanencia, observando las sensaciones en las sensaciones, habiendo eliminado la avidez y la aversión hacia el mundo [de mente y materia]; mora con fervor, con atención y constante comprensión minuciosa de la impermanencia, observando la mente en la mente, habiendo eliminado la avidez y la aversión hacia el mundo [de mente y materia]; mora con fervor, con atención y constante comprensión minuciosa de la impermanencia, observando los contenidos mentales en los contenidos mentales, habiendo eliminado la avidez y la aversión hacia el mundo [de mente y materia][4].

## 2. Kāyānupassanā

### A. Ānāpānapabbaṃ

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā, ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya, parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā. So sato va assasati, sato va passasati. Dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmī' ti pajānāti,5 dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmī' ti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmī' ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmī' ti pajānāti. 'Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī' ti sikkhati, 'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī' ti sikkhati. 'Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī' ti sikkhati, 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī' ti sikkhati.

Seyyathāpi, bhikkhave dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto 'dīghaṃ añchāmī' ti pajānāti, rassaṃ vā añchanto 'rassaṃ añchāmī' ti pajānāti. Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmī' ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmī' ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmī' ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmī' ti pajānāti. 'Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī' ti sikkhati, 'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī' ti sikkhati,

## 2. Observación del Cuerpo

### A. Sección sobre la Respiración

¿Y cómo, monjes, mora un monje observando el cuerpo en el cuerpo?

He aquí, monjes, que un monje, habiéndose dirigido al bosque o a los pies de un árbol o a un cuarto vacío, se sienta con las piernas cruzadas, mantiene el cuerpo erguido y fija su atención alrededor de la boca. Atento inspira y atento espira. Al hacer una inspiración larga comprende adecuadamente[5]: "estoy haciendo una inspiración larga". Al hacer una inspiración corta comprende adecuadamente: "estoy haciendo una inspiración corta". Al hacer una espiración larga comprende adecuadamente: "estoy haciendo una espiración larga". Al hacer una espiración corta comprende adecuadamente: "estoy haciendo una espiración corta". Se adiestra de esta manera: "sintiendo todo el cuerpo, inspiraré", "sintiendo todo el cuerpo, espiraré", así se adiestra. "Con las actividades corporales calmadas, inspiraré", así se adiestra. "Con las actividades corporales calmadas, espiraré", así se adiestra.

Así, monjes, al igual que un tornero experto o un aprendiz de tornero al darle un giro largo al torno comprende adecuadamente: "estoy dando un giro largo", o al darle al torno un giro corto comprende adecuadamente: "estoy dando un giro corto"; de la misma manera, monjes, el monje al hacer una inspiración larga comprende adecuadamente: "estoy haciendo una inspiración larga". Al hacer una espiración larga comprende adecuadamente: "estoy haciendo una espiración larga". Al hacer una inspiración corta comprende adecuadamente: "estoy haciendo una inspiración corta". Al hacer una espiración corta comprende adecuadamente: "estoy haciendo una espiración corta". Así se adiestra: "sintiendo todo el cuerpo, inspiraré", "sintiendo todo el cuerpo, espiraré", así se adiestra. "Con las actividades corporales calmadas, inspiraré", así se

'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī' ti sikkhati, 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī' ti sikkhati.

Iti[6] ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā[7] vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, 'atthi kāyo'[8] ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya[9] anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

## B. Iriyāpathapabbaṃ

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā 'gacchāmī' ti pajānāti, ṭhito vā 'ṭhitomhī' ti pajānāti, nisinno vā 'nisinnomhī' ti pajānāti, sayāno vā 'sayānomhī' ti pajānāti. Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.[10]

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, 'atthi kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti.

adiestra. "Con las actividades corporales calmadas, espiraré", así se adiestra.

Así [6] mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente[7]. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo"[8]. Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención[9]. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

**B. Sección sobre las Posturas**

De nuevo, monjes, cuando un monje camina, comprende adecuadamente: "estoy caminando"; cuando permanece en pie comprende adecuadamente: "estoy en pie"; cuando está sentado, comprende adecuadamente: "estoy sentado"; cuando está acostado, comprende adecuadamente: "estoy acostado". En cualquier postura en la que coloque su cuerpo, lo comprende adecuadamente[10]."

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en

Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

## C. Sampajānapabbaṃ

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti,[11] ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsite tuṇhībhāve sampajānakārī hoti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, 'atthi kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

## C. Sección sobre la Constante Comprensión Minuciosa de la Impermanencia

De nuevo monjes, un monje, mientras avanza o retrocede, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia[11], ya mire al frente o mire alrededor, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia; al encogerse o estirarse, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia; al ponerse el hábito o al llevar la escudilla, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia. Ya coma, beba, mastique o saboree, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia; ya defeque u orine, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia; ya camine, esté en pie, sentado, durmiendo o despierto, hablando o en silencio, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia.

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

**D. Paṭikūlamanasikārapabbaṃ**

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ, uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā, tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati: 'Atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkaṃ hadayaṃ yakanaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttaṃ' ti.

Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoḷi pūrā nānāvihitassa dhaññassa, seyyathidaṃ sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tamenaṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya: 'Ime sālī ime vīhī, ime muggā, ime māsā, ime tilā, ime taṇḍulā' ti; evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ, uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā, tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati: 'Atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkaṃ hadayaṃ yakanaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttaṃ' ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

**D. Sección sobre la Reflexión acerca de la Repulsión**

De nuevo, monjes, un monje reflexiona sobre este cuerpo, delimitado por la piel y lleno de toda clase de impurezas, de la planta de los pies hacia arriba y del pelo de la cabeza hacia abajo, considera: "en este cuerpo hay: pelo de la cabeza, vello del cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétano, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, estómago y su contenido, heces, bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasa líquida, saliva, mocos, fluido sinovial y orina".

Así, monjes, es como si al tener un saco de provisiones de dos aberturas, lleno de diversas clases de granos y semillas, tales como arroz de montaña, arroz común, alubias, guisantes, semillas de sésamo y arroz perlado; un hombre con ojos que disciernen, abriendo ese saco, hiciera inventario de su contenido diciendo: "esto es arroz de montaña, esto es arroz común, éstas son alubias, éstos son guisantes, éstas son semillas de sésamo, esto es arroz perlado". De la misma manera, monjes, un monje reflexiona sobre este cuerpo, delimitado por la piel y lleno de toda clase de impurezas, desde la planta de los pies hacia arriba y desde el pelo de la cabeza hacia abajo, considera: "en este cuerpo hay pelo de la cabeza, vello del cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétano, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, estómago y su contenido, heces, bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasa líquida, saliva, mocos, fluido sinovial y orina".

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición.

'atthi kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

## E. Dhātumanasikārapabbaṃ

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati: 'Atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū' ti.

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajitvā nisinno assa; evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati: 'Atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū' ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, 'atthi kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

### E. Sección sobre las Reflexiones acerca de los Elementos Materiales

De nuevo, monjes, un monje reflexiona sobre este cuerpo, ya sea la postura o colocación en que se encuentre, considerándolo según la característica de cada elemento: "en este cuerpo hay elemento tierra, elemento agua, elemento fuego y elemento aire".

Así, monjes, es como un carnicero experto o su aprendiz, tras sacrificar una vaca y dividirla en partes se sienta [a venderla] en el cruce de cuatro caminos; de la misma manera, monjes, un monje reflexiona sobre este cuerpo, ya sea la postura o colocación en que se encuentre, considerando los elementos materiales: "en este cuerpo hay elemento tierra, elemento agua, elemento fuego y elemento aire".

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

## F. Navasivathikapabbaṃ

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: 'ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto' ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, 'atthi kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kaṅkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: 'ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto' ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

## F. Sección sobre las Nueve Contemplaciones del Vertedero de Cadáveres

De nuevo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el vertedero de cadáveres, que lleva muerto un día, dos días o tres días, hinchado, amoratado y putrefacto; lo aplica a su propio cuerpo y considera: "en verdad que este cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará de ello".

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

De nuevo monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el vertedero de cadáveres, siendo devorado por los cuervos, devorado por los buitres, devorado por los halcones, devorado por las garzas reales, devorado por los perros, devorado por los tigres, devorado por los leopardos, devorado por los chacales y devorado por diversas clases de criaturas; lo aplica a su propio cuerpo y considera: "en verdad que este cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará de ello".

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ nimaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

De nuevo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el vertedero de cadáveres, reducido a un esqueleto con un poco de carne y sangre adherido a él, unido tan sólo por los tendones; lo aplica a su propio cuerpo y considera: "en verdad que este cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará de ello".

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

De nuevo monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el vertedero de cadáveres, reducido a un esqueleto, sin nada de carne pero manchado de sangre, unido tan sólo por los tendones; lo aplica a su propio cuerpo y considera: "en verdad que este cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará de ello".

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, 'atthi kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: 'ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto' ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, 'atthi kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

De nuevo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el vertedero de cadáveres, reducido a un esqueleto, sin nada de carne ni de sangre, unido tan sólo por los tendones; lo aplica a su propio cuerpo y considera: "en verdad que este cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará de ello".

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni apagatasambandhāni disā vidisā vikkhittāni, aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena pādaṭṭhikaṃ aññena gopphakaṭṭhikaṃ aññena jaṅghaṭṭhikaṃ aññena ūruṭṭhikaṃ aññena kaṭiṭṭhikaṃ aññena phāsukaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhiṭṭhikaṃ aññena khandhaṭṭhikaṃ aññena gīvaṭṭhikaṃ aññena hanukaṭṭhikaṃ aññena dantaṭṭhikaṃ aññena sīsakaṭāhaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: 'ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto' ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, 'atthi kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: 'ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto' ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,

De nuevo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el vertedero de cadáveres, reducido a huesos sueltos esparcidos en todas direcciones: aquí un hueso de la mano, allí un hueso del pie, allá un hueso del tobillo, allí un hueso de la rodilla, allá un hueso del muslo, allí un hueso de la pelvis, allá una vértebra, allí un hueso de la espalda, allá un hueso del hombro, allí un hueso de la garganta, allá un hueso la mandíbula, allí un hueso de los dientes, aquí un hueso del cráneo; lo aplica a su propio cuerpo y considera: "en verdad que este cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará de ello".

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

De nuevo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el vertedero de cadáveres, reducido a huesos blanqueados como el color de una concha, lo aplica a su propio cuerpo y considera: "en verdad que este cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará de ello".

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición,

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

De nuevo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el vertedero de cadáveres, apilado en un montón de huesos de más de un año, lo aplica a su propio cuerpo y considera: "en verdad que este cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará de ello".

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

De nuevo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el vertedero de cadáveres, los huesos reducidos a polvo, lo aplica a su propio cuerpo y considera: "En verdad que este cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará de ello".

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, 'atthi kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

## 3. Vedanānupassanā

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti; dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti; adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti. Sāmisaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno 'sāmisaṃ sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti; nirāmisaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno 'nirāmisaṃ sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti. Sāmisaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno 'sāmisaṃ dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti; nirāmisaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno 'nirāmisaṃ dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti.

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente, o mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna como externamente. Así mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento, o mora observando en el cuerpo el fenómeno de la desaparición, o mora observando en el cuerpo el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "esto es cuerpo". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando el cuerpo en el cuerpo.

## 3. Observación de las Sensaciones

¿Y cómo, monjes, mora un monje observando las sensaciones en las sensaciones?

He aquí, monjes, que un monje, al experimentar una sensación agradable, comprende adecuadamente: "estoy experimentando una sensación agradable". Al experimentar una sensación desagradable, comprende adecuadamente: "estoy experimentando una sensación desagradable". Al experimentar una sensación ni agradable ni desagradable, comprende adecuadamente: "estoy experimentando una sensación ni agradable ni desagradable". Al experimentar una sensación agradable con apego, comprende adecuadamente: "estoy experimentando una sensación agradable con apego". Al experimentar una sensación agradable sin apego, comprende adecuadamente: "estoy experimentando una sensación agradable sin apego". Al experimentar una sensación desagradable con apego, comprende adecuadamente: "estoy experimentando una sensación desagradable con apego".

Sāmisaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisaṃ adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti; nirāmisaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisaṃ adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.[12]

Iti ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā[13] vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, ‘atthi vedanā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

## 4. Cittānupassanā

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu citte[14] cittānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti,

Al experimentar una sensación desagradable sin apego, comprende adecuadamente: "estoy experimentando una sensación desagradable sin apego". Al experimentar una sensación ni agradable ni desagradable con apego, comprende adecuadamente: "estoy experimentando una sensación ni agradable ni desagradable con apego". Al experimentar una sensación ni agradable ni desagradable sin apego, comprende adecuadamente: "estoy experimentando una sensación ni agradable ni desagradable sin apego[12]".

Así mora observando las sensaciones en las sensaciones internamente, mora observando las sensaciones en las sensaciones externamente[13], mora observando las sensaciones en las sensaciones tanto interna como externamente. Mora observando en las sensaciones el fenómeno del surgimiento, mora observando en las sensaciones el fenómeno de la desaparición, mora observando en las sensaciones el fenómeno del surgimiento y de la desaparición. Así su atención se establece: "éstas son sensaciones". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando las sensaciones en las sensaciones.

## 4. Observación de la Mente

¿Y cómo, monjes, mora un monje observando la mente en la mente?[14]

He aquí, monjes, que un monje comprende adecuadamente la mente con avidez como "mente con avidez"; comprende adecuadamente la mente libre de avidez como "mente libre de avidez", comprende adecuadamente la mente con aversión como "mente con aversión",

vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ cittaṃ’[15] ti pajānāti, mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ cittaṃ’ ti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ cittaṃ’[16] ti pajānāti, sa-uttaraṃ vā cittaṃ ‘sa-uttaraṃ cittaṃ’ ti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ cittaṃ’[17] ti pajānāti, samāhitaṃ vā cittaṃ ‘samāhitaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ ‘asamāhitaṃ cittaṃ’[18] ti pajānāti, vimuttaṃ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā citte cittānupassī viharati,[19] samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, samudayavaya-dhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, ‘atthi cittaṃ’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.

comprende adecuadamente la mente libre de aversión como "mente libre de aversión", comprende adecuadamente la mente con ofuscación como "mente con ofuscación", comprende adecuadamente la mente libre de ofuscación como "mente libre de ofuscación", comprende adecuadamente la mente recogida como "mente recogida", comprende adecuadamente la mente dispersa como "mente dispersa"[15], comprende adecuadamente la mente expandida como "mente expandida", comprende adecuadamente la mente no expandida como "mente no expandida"[16], comprende adecuadamente la mente superable como "mente superable", comprende adecuadamente la mente insuperable como "mente insuperable"[17], comprende adecuadamente la mente concentrada como "mente concentrada", comprende adecuadamente la mente no concentrada como "mente no concentrada"[18], comprende adecuadamente la mente liberada como "mente liberada", comprende adecuadamente la mente no liberada como "mente no liberada".

Así mora observando la mente en la mente internamente, mora observando la mente en la mente externamente, mora observando la mente en la mente tanto interna como externamente.[19] Mora observando en la mente el fenómeno del surgimiento, mora observando en la mente el fenómeno de la desaparición, mora observando en la mente el fenómeno del surgimiento y de la desaparición. Así su atención se establece: "esto es mente". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando la mente en la mente.

## 5. Dhammānupassanā

### A. Nīvaraṇapabbaṃ

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati—pañcasu nīvaraṇesu.

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati—pañcasu nīvaraṇesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu santaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ 'atthi me ajjhattaṃ kāmacchando' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ 'natthi me ajjhattaṃ kāmacchando' ti pajānāti, yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ 'atthi me ajjhattaṃ byāpādo' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ 'natthi me ajjhattaṃ byāpādo' ti pajānāti, yathā ca anuppannassa byāpādassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa byāpādassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

# 5. Observación de los Contenidos Mentales

## A. Sección sobre los Impedimentos

¿Y cómo, monjes, mora un monje observando los contenidos mentales en los contenidos mentales?

He aquí, monjes, que un monje mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a los cinco impedimentos.

¿Y cómo, monjes, mora un monje observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a los cinco impedimentos?

He aquí, monjes, que un monje, cuando el deseo sensual está presente en él, comprende adecuadamente: "el deseo sensual está presente en mí". Cuando el deseo sensual no está presente en él, comprende adecuadamente: "el deseo sensual no está presente en mí". Comprende adecuadamente cómo, el deseo sensual que aún no había surgido en él, surge. Comprende adecuadamente cómo, el deseo sensual que ha surgido en él, es erradicado. Comprende adecuadamente cómo, el deseo sensual que ha sido erradicado, [en el futuro] ya no volverá a surgir en él.

Cuando la aversión está presente en él, comprende adecuadamente: "la aversión está presente en mí". Cuando la aversión no está presente en él, comprende adecuadamente: "la aversión no está presente en mí". Comprende adecuadamente cómo, la aversión que aún no había surgido en él, surge. Comprende adecuadamente cómo, la aversión que ha surgido en él, es erradicada. Comprende adecuadamente cómo, la aversión que ha sido erradicada, [en el futuro] ya no volverá a surgir en él.

Santaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa thinamiddhassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa thinamiddhassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa thinamiddhassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ ti pajānāti, yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Cuando el sopor y el letargo están presentes en él, comprende adecuadamente: "el sopor y el letargo están presentes en mí". Cuando el sopor y el letargo no están presentes en él, comprende adecuadamente: "el sopor y el letargo no están presentes en mí". Comprende adecuadamente cómo, el sopor y el letargo que aún no habían surgido en él, surgen. Comprende adecuadamente cómo, el sopor y el letargo han surgido en él, son erradicados. Comprende adecuadamente cómo, el sopor y el letargo que han sido erradicados, [en el futuro] ya no volverán a surgir en él.

Cuando la agitación y el remordimiento están presentes en él, comprende adecuadamente: "la agitación y el remordimiento están presentes en mí". Cuando la agitación y el remordimiento no están presentes en él, comprende adecuadamente: "la agitación y el remordimiento no están presentes en mí". Comprende adecuadamente cómo, la agitación y el remordimiento que aún no habían surgido en él, surgen. Comprende adecuadamente cómo, la agitación y el remordimiento que han surgido en él, son erradicados. Comprende adecuadamente cómo, la agitación y el remordimiento que han sido erradicados, [en el futuro] ya no volverán a surgir en él.

Cuando la duda está presente en él, comprende adecuadamente: "la duda está presente en mí". Cuando la duda no está presente en él, comprende adecuadamente: "la duda no está presente en mí". Comprende adecuadamente cómo, la duda que aún no había surgido en él, surge. Comprende adecuadamente cómo, la duda que ha surgido en él, es erradicada. Comprende adecuadamente cómo, la duda que ha sido erradicada, [en el futuro] ya no volverá a surgir en él.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati, 'atthi dhammā' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

**B. Khandhapabbaṃ**

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu, 'iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo; iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo; iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo; iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo; iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo' ti.

Así mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales internamente, mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales externamente, mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales tanto interna como externamente. Mora observando en los contenidos mentales el fenómeno del surgimiento, mora observando en los contenidos mentales el fenómeno de la desaparición, mora observando en los contenidos mentales el fenómeno del surgimiento y de la desaparición. Así su atención se establece: "estos son contenidos mentales". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a los cinco impedimentos.

**B. Sección sobre los Agregados**

De nuevo, monjes, un monje mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a los cinco agregados del apego.[20]

¿Y cómo, monjes, mora un monje observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a los cinco agregados del apego?

He aquí, monjes, que un monje [comprende adecuadamente]: "así es la materia, así es el surgimiento de la materia, así es la desaparición de la materia. Así son las sensaciones, así es el surgimiento de las sensaciones, así es la desaparición de las sensaciones. Así es la percepción, así es el surgimiento de la percepción, así es la desaparición de la percepción. Así son las formaciones mentales, así es el surgimiento de las formaciones mentales, así es la desaparición de las formaciones mentales. Así es la conciencia, así es el surgimiento de la conciencia, así es la desaparición de la conciencia".

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati, 'atthi dhammā' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

## C. Āyatanapabbaṃ

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuṃ ca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Así mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales internamente, mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales externamente, mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales tanto interna como externamente. Mora observando en los contenidos mentales el fenómeno del surgimiento, mora observando en los contenidos mentales el fenómeno de la desaparición, mora observando en los contenidos mentales el fenómeno del surgimiento y de la desaparición. Así su atención se establece: "estos son contenidos mentales". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a los cinco agregados del apego.

**C. Sección sobre las Esferas Sensoriales**

De nuevo, monjes, un monje mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a las seis esferas sensoriales internas y externas.

¿Y cómo, monjes, mora un monje observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a las seis esferas sensoriales internas y externas?

He aquí, monjes, que un monje comprende adecuadamente el ojo, comprende adecuadamente las formas visibles y comprende adecuadamente la atadura que surge dependiente de ambos. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que aún no había surgido, surge. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que ha surgido, es erradicada. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que ha sido erradicada, [en el futuro] ya no volverá a surgir.

Sotaṃ ca pajānāti, sadde ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Ghānaṃ ca pajānāti, gandhe ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Jivhaṃ ca pajānāti, rase ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Kāyaṃ ca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Comprende adecuadamente el oído, comprende adecuadamente el sonido y comprende d adecuadamente la atadura que surge dependiente de ambos. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que aún no había surgido, surge. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que ha surgido, es erradicada. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que ha sido erradicada, [en el futuro] ya no volverá a surgir.

Comprende adecuadamente la nariz, comprende adecuadamente el olor y comprende adecuadamente la atadura que surge dependiente de ambos. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que aún no había surgido, surge. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que ha surgido, es erradicada. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que ha sido erradicada, [en el futuro] ya no volverá a surgir.

Comprende adecuadamente la lengua, comprende adecuadamente el sabor y comprende adecuadamente la atadura que surge dependiente de ambos. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que aún no había surgido, surge. Comprende adecuadamente cómo, la atadura ha surgido, es erradicada. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que ha sido erradicada, [en el futuro] ya no volverá a surgir.

Comprende adecuadamente el cuerpo, comprende adecuadamente el tacto y comprende adecuadamente la atadura que surge dependiente de ambos. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que aún no había surgido, surge. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que ha surgido, es erradicada. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que ha sido erradicada, [en el futuro] ya no volverá a surgir.

Manaṃ ca pajānāti, dhamme ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati, 'atthi dhammā' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

**D. Bojjhaṅgapabbaṃ**

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu?

Comprende adecuadamente la mente, comprende adecuadamente los contenidos mentales y comprende adecuadamente la atadura que surge dependiente de ambos. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que aún no había surgido, surge. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que ha surgido, es erradicada. Comprende adecuadamente cómo, la atadura que ha sido erradicada, [en el futuro] ya no volverá a surgir.

Así mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales internamente, mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales externamente, mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales tanto interna como externamente. Mora observando en los contenidos mentales el fenómeno del surgimiento, mora observando en los contenidos mentales el fenómeno de la desaparición, mora observando en los contenidos mentales el fenómeno del surgimiento y de la desaparición. Así su atención se establece: "estos son contenidos mentales". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a las seis esferas sensoriales internas y externas.

**D. Sección sobre los Factores de la Iluminación**

De nuevo, monjes, un monje mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a los siete factores de la iluminación.

¿Y cómo, monjes, mora un monje observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a los siete factores de la iluminación?

Idha, bhikkhave, bhikkhu santaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ satisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ satisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ[21] ‘atthi me ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa vīriyasambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa vīriyasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

He aquí, monjes, que un monje, cuando el factor de la iluminación- atención, está presente en él, comprende adecuadamente: "el factor de la iluminación- atención, está presente en mí". Cuando el factor de la iluminación- atención, no está presente en él, comprende adecuadamente: "el factor de la iluminación- atención, no está presente en mí". Comprende adecuadamente cómo el factor de la iluminación- atención, que aún no había surgido en él, surge. Cuando ha surgido el factor de la iluminación- atención, comprende adecuadamente cómo se desarrolla y perfecciona.

Cuando el factor de la iluminación- investigación del Dhamma[21], está presente en él, comprende adecuadamente: "el factor de la iluminación- investigación del Dhamma, está presente en mí". Cuando el factor de la iluminación- investigación del Dhamma, no está presente en él, comprende adecuadamente: " el factor de la iluminación- investigación del Dhamma, no está presente en mí". Comprende adecuadamente cómo el factor de la iluminación- investigación del Dhamma, que aún no había surgido en él, surge. Cuando ha surgido el factor de la iluminación- investigación del Dhamma, comprende adecuadamente cómo se desarrolla y perfecciona.

Cuando el factor de la iluminación- esfuerzo, está presente en él, comprende adecuadamente: "el factor de la iluminación- esfuerzo, está presente en mí". Cuando el factor de la iluminación- esfuerzo, no está presente en él, comprende adecuadamente: " el factor de la iluminación- esfuerzo, no está presente en mí". Comprende adecuadamente cómo el factor de la iluminación- esfuerzo, que aún no había surgido en él, surge. Cuando ha surgido el factor de la iluminación- esfuerzo, comprende adecuadamente cómo se desarrolla y perfecciona.

Santaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ[22] 'atthi me ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgo' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgo' ti pajānāti, yathā ca anuppannassa pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ[23] 'atthi me ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgo' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgo' ti pajānāti, yathā ca anuppannassa passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ 'atthi me ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgo' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgo' ti pajānāti, yathā ca anuppannassa samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Cuando el factor de la iluminación- éxtasis[22], está presente en él, comprende adecuadamente: "el factor de la iluminación- éxtasis, está presente en mí". Cuando el factor de la iluminación- éxtasis, no está presente en él, comprende adecuadamente: " el factor de la iluminación- éxtasis, no está presente en mí". Comprende adecuadamente cómo el factor de la iluminación- éxtasis, que aún no había surgido en él, surge. Cuando ha surgido el factor de la iluminación- éxtasis, comprende adecuadamente cómo se desarrolla y perfecciona.

Cuando el factor de la iluminación- tranquilidad[23], está presente en él, comprende adecuadamente: "el factor de la iluminación- tranquilidad, está presente en mí". Cuando el factor de la iluminación- tranquilidad, no está presente en él, comprende adecuadamente: "el factor de la iluminación- tranquilidad, no está presente en mí". Comprende adecuadamente cómo el factor de la iluminación- tranquilidad, que aún no había surgido en él, surge. Cuando ha surgido el factor de la iluminación- tranquilidad, comprende adecuadamente cómo se desarrolla y perfecciona.

Cuando el factor de la iluminación- concentración, está presente en él, comprende adecuadamente: "el factor de la iluminación- concentración está presente en mí". Cuando el factor de la iluminación- concentración, no está presente en él, comprende adecuadamente: "el factor de la iluminación- concentración, no está presente en mí". Comprende adecuadamente cómo el factor de la iluminación- concentración, que aún no había surgido en él, surge. Cuando ha surgido el factor de la iluminación- concentración, comprende adecuadamente cómo se desarrolla y perfecciona.

Santaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ 'atthi me ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgo' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgo' ti pajānāti, yathā ca anuppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati, 'atthi dhammā' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

**E. Saccapabbaṃ**

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu?

Cuando el factor de la iluminación- ecuanimidad, está presente en él, comprende adecuadamente: "el factor de la iluminación- ecuanimidad está presente en mí". Cuando el factor de la iluminación- ecuanimidad, no está presente en él, comprende adecuadamente: "el factor de la iluminación-ecuanimidad, no está presente en mí". Comprende adecuadamente cómo el factor de la iluminación-ecuanimidad, que aún no había surgido en él, surge. Cuando ha surgido el factor de la iluminación- ecuanimidad, comprende adecuadamente cómo se desarrolla y perfecciona.

Así mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales internamente, mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales externamente, mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales tanto interna como externamente. Mora observando en los contenidos mentales el fenómeno del surgimiento, mora observando en los contenidos mentales el fenómeno de la desaparición, mora observando en los contenidos mentales el fenómeno del surgimiento y de la desaparición. Así su atención se establece: "estos son contenidos mentales". Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a los siete factores de la iluminación.

**E. Sección sobre las Verdades**

De nuevo, monjes, un monje mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a las cuatro nobles verdades.

¿Y cómo, monjes, mora un monje observando los contenidos mentales en los contenidos mentales con respecto a las cuatro nobles verdades?

Idha bhikkhave, bhikkhu 'idaṃ dukkhaṃ' ti yathābhūtaṃ pajānāti, 'ayaṃ dukkhasamudayo' ti yathābhūtaṃ pajānāti, 'ayaṃ dukkhanirodho' ti yathābhūtaṃ pajānāti, 'ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā' ti yathābhūtaṃ pajānāti.

## I. Dukkhasaccaniddeso

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ?

Jāti pi dukkhā, jarā pi dukkhā, (byādhi pi dukkhā,)[24] maraṇaṃ pi dukkhaṃ, sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā pi dukkhā, appiyehi sampayogo pi dukkho, piyehi vippayogo pi dukkho, yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Katamā ca, bhikkhave, jāti? Yā tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jāti.

Katamā ca, bhikkhave, jarā? Yā tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jarā.

Katamaṃ ca, bhikkhave, maraṇaṃ? Yaṃ tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriyā khandhānaṃ bhedo kaḷevarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo, idaṃ vuccati, bhikkhave, maraṇaṃ.

He aquí, monjes, que un monje comprende adecuadamente, tal y como es: "esto es sufrimiento"; comprende adecuadamente, tal y como es: "éste es el origen del sufrimiento"; comprende adecuadamente, tal y como es: "ésta es la cesación del sufrimiento" y comprende adecuadamente, tal y como es: "éste es el sendero que conduce a la cesación del sufrimiento".

## I. Exposición de la Verdad del Sufrimiento

¿Y qué es, monjes, la Noble Verdad del Sufrimiento?

El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, (la enfermedad es sufrimiento) ,[24] la muerte es sufrimiento, la pena, la lamentación, el dolor, la aflicción y la angustia son sufrimiento. Cuando uno se asocia con lo desagradable es sufrimiento, cuando uno se desasocia con lo agradable es sufrimiento, cuando uno no obtiene lo que desea es sufrimiento. En breve: el apego a los cinco agregados del apego es sufrimiento.

¿Y qué es, monjes, el nacimiento? Para cualquier tipo de seres, en cualesquiera formas de existencia, su nacimiento, su génesis, su aparición, su devenir, la manifestación de los agregados, la adquisición de las facultades sensoriales; a esto, monjes, se le llama nacimiento.

¿Y qué es, monjes, la vejez? Para cualquier tipo de seres, en todo tipo de existencias, su vejez, su decaimiento y decrepitud, el rompimiento [de los dientes], el encanecimiento y arrugamiento, el agotamiento de su periodo vital, el deterioro de sus facultades sensoriales; a esto, monjes, se le llama vejez.

¿Y qué es, monjes, la muerte? Para cualquier tipo de seres, en todo tipo de existencias, su desvanecimiento y extinción, su desintegración, su desaparición, su defunción, su muerte, la conclusión de su periodo vital, la disolución de los agregados, el abandono del cuerpo, la destrucción de su vitalidad; a esto, monjes, se le llama muerte.

Katamo ca, bhikkhave, soko? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, soko.

Katamo ca, bhikkhave, paridevo? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, paridevo.

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhaṃ?[25] Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ.

Katamaṃ ca, bhikkhave, domanassaṃ?[25] Yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ manosamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassaṃ.

Katamo ca, bhikkhave, upāyāso? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa āyāso upāyāso āyāsitattaṃ upāyāsitattaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, upāyāso.

Katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho? Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anatthakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

¿Y qué es, monjes, la pena? Cuando uno, monjes, se ve afectado por diversos tipos de pérdidas e infortunios, que van seguidos de una u otra clase de pesadumbre mental, pena, duelo, congoja, aflicción íntima y desconsuelo íntimo; a esto, monjes, se le llama pena.

¿Y qué es, monjes, la lamentación? Cuando uno, monjes, se ve afectado por diversos tipos de pérdidas e infortunios, que van seguidos de una u otra clase de pesadumbre mental, de queja y llanto, lamentación, llanto profundo, lamento profundo, del estado de quejumbre profunda y lamento profundo; a esto, monjes, se le llama lamentación.

¿Y qué es, monjes, el dolor?[25] Cuando hay, monjes, cualquier tipo de dolor corporal, de displacer corporal, de sensación dolorosa o desagradable como resultado del contacto corporal; a esto, monjes, se le llama dolor.

¿Y qué es, monjes, la aflicción?[25] Cuando hay, monjes, cualquier tipo de dolor mental, de displacer mental, de sensación dolorosa o desagradable como resultado del contacto mental; a esto, monjes, le llama aflicción.

¿Y qué es, monjes, la angustia? Cuando uno, monjes, se ve afectado por diversos tipos de pérdidas e infortunios, que van seguidos de una u otra clase de pesadumbre mental, desasosiego, angustia, aflicción con desasosiego y angustia con desesperación; a esto, monjes, se le llama angustia.

¿Y qué es, monjes, el sufrimiento de asociarse con lo desagradable? Cuando uno entra en contacto con formas visibles, sonidos, olores, sabores, contactos táctiles o contenidos mentales desagradables, no placenteros y detestables; o cuando uno halla personas que le desean infortunios, daño, dificultades o inseguridad; si uno se ve asociado, se encuentra, entra en contacto o se vincula con ellos; a esto, monjes se le llama el sufrimiento de asociarse con lo desagradable.

Katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho? Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā mittā vā amaccā vā ñātisālohitā vā, yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhānaṃ amissībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

Katamaṃ ca, bhikkhave, yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ? Jātidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: 'aho vata mayaṃ na jātidhammā assāma na ca vata no jāti āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

Jarādhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: 'aho vata mayaṃ na jarādhammā assāma, na ca vata no jarā āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

Byādhidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: 'aho vata mayaṃ na byādhidhammā assāma, na ca vata no byādhi āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

Maraṇadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: 'aho vata mayaṃ na maraṇadhammā assāma, na ca vata no maraṇaṃ āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

¿Y qué es, monjes, el sufrimiento de desasociarse con lo agradable? Cuando uno entra en contacto con formas visibles, sonidos, olores, sabores, contactos táctiles o contenidos mentales agradables, placenteros y deleitables, o cuando uno entra en contacto con personas que le desean buena fortuna, beneficio, comodidad o seguridad; como madres, padres, hermanos, hermanas, amigos, camaradas o parientes; si uno no se ve asociado, no se encuentra, no entra en contacto con o no se vincula con ellos; a esto, monjes, se le llama el sufrimiento de desasociarse con lo agradable.

¿Y qué es, monjes, el sufrimiento de no obtener lo que uno desea? En los seres que están sujetos al fenómeno del nacimiento, monjes, surge el deseo: ¡Ojalá que no estuviéramos sujetos al fenómeno del nacimiento y que el nacimiento no venga a nosotros! Pero esto no puede obtenerse por el mero deseo. Y el no obtener lo que uno desea es sufrimiento.

En los seres que están sujetos al fenómeno de la vejez, monjes, surge el deseo: ¡Ojalá que no estuviéramos sujetos al fenómeno de la vejez y que la vejez no venga a nosotros! Pero esto no puede obtenerse por el mero deseo. Y el no obtener lo que uno desea es sufrimiento.

En los seres que están sujetos al fenómeno de la enfermedad, monjes, surge el deseo: ¡Ojalá que no estuviéramos sujetos al fenómeno de la enfermedad y que la enfermedad no venga a nosotros! Pero esto no puede obtenerse por el mero deseo. Y el no obtener lo que uno desea es sufrimiento.

En los seres que están sujetos al fenómeno de la muerte, monjes, surge el deseo: ¡Ojalá que no estuviéramos sujetos al fenómeno de la muerte y que la muerte no venga a nosotros! Pero esto no puede obtenerse por el mero deseo. Y el no obtener lo que uno desea es sufrimiento.

Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ, bhikhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: 'aho vata mayaṃ na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma, na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadham mā āgaccheyyuṃ' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

Katame ca, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā? Seyyathidaṃ—rūpupādānakkhandho vedanupādānakkhandho saññupādānakkhandho saṅkhārupādānakkhandho viññāṇupādānakkhandho. Ime vuccanti, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

## II. Samudayasaccaniddeso

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ?

Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandīrāgasahagatā tatratatrābhinandinī, seyyathidaṃ, kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisamānā nivisati?

Yaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Kiñca loke[26] piyarūpaṃ sātarūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati,

En los seres que están sujetos a los fenómenos de la pena, la lamentación, el dolor, la aflicción y la angustia, monjes, surge el deseo: ¡Ojalá que no estuviéramos sujetos a los fenómenos de la pena, la lamentación, el dolor, la aflicción y la angustia; y que los fenómenos de la pena, la lamentación, el dolor, la aflicción y la angustia no vengan a nosotros! Pero esto no puede obtenerse por el mero deseo. Y el no obtener lo que uno desea es sufrimiento.

¿Y cómo, monjes, en breve, el apego a los cinco agregados del apego es sufrimiento? Es así: el apego al agregado de la materia es sufrimiento, el apego al agregado de la sensación es sufrimiento, el apego al agregado de la percepción es sufrimiento, el apego al agregado de las formaciones mentales es sufrimiento, el apego al agregado de la conciencia es sufrimiento. A esto, monjes, en breve, se le llama el sufrimiento debido a los cinco agregados del apego.

A esto, monjes, se le llama la Noble Verdad del Sufrimiento.

## II. Exposición de la Verdad del Origen del Sufrimiento

¿Y qué es, monjes, la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento?

Es esta avidez que ocurre una y otra vez, conducente al renacimiento, ligada al placer y la lujuria, que se deleita aquí y allá; es decir: la avidez por los placeres sensuales, la avidez por renacer y la avidez por no renacer.

¿Y dónde, monjes, surge esta avidez y dónde se asienta?

Dondequiera en el mundo [de mente y materia] que haya algo agradable y placentero, allí esta avidez surge y se asienta.

Pero, ¿qué en el mundo[26] [de mente y materia] es agradable y placentero? El ojo en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentero; allí esta avidez surge y se asienta. El oído... es agradable y placentero, allí esta avidez surge y se asienta. La nariz... es agradable y placentera,

ettha nivisamānā nivisati. Ghānaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Jivhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Kayo loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Mano loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Cakkhuviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Ghānaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Jivhāviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Kāyaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

allí esta avidez surge y se asienta. La lengua... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. El cuerpo... es agradable y placentero, allí esta avidez surge y se asienta. La mente en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta.

Las formas visibles [y formas materiales] en el mundo [de mente y materia] son agradables y placenteras, allí esta avidez surge y se asienta. Los sonidos... son agradables y placenteros, allí esta avidez surge y se asienta. Los olores... son agradables y placenteros, allí esta avidez surge y se asienta. Los sabores... son agradables y placenteros, allí esta avidez surge y se asienta. El tacto... es agradable y placentero, allí esta avidez surge y se asienta. Los contenidos mentales en el mundo [de mente y materia] son agradables y placenteros, allí esta avidez surge y se asienta.

La conciencia visual en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La conciencia auditiva... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La conciencia olfativa... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La conciencia gustativa... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La conciencia corporal... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La conciencia mental en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta.

Cakkhusamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotasamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Ghānasamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Jivhāsamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Kāyasamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Manosamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Cakkhusamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Ghānasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Jivhāsamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Kāyasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā

El contacto visual en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentero, allí esta avidez surge y se asienta. El contacto auditivo... es agradable y placentero, allí esta avidez surge y se asienta. El contacto olfativo... es agradable y placentero, allí esta avidez surge y se asienta. El contacto gustativo... es agradable y placentero, allí esta avidez surge y se asienta. El contacto corporal... es agradable y placentero, esta avidez surge y se asienta El contacto mental en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentero, allí esta avidez surge y se asienta.

La sensación que surge del contacto visual en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La sensación que surge del contacto auditivo... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La sensación que surge del contacto olfativo... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La sensación que surge del contacto gustativo... es agradable y placentera, allí surge esta avidez surge y se asienta. La sensación que surge del contacto corporal... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La sensación que surge del contacto mental en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta.

La percepción de formas visibles [y formas materiales] en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La percepción de sonidos... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La percepción de olores... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La percepción de sabores... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La percepción del contacto corporal... es agradable y pla-

taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpavitakko[27] loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasavitakko loke

centera, allí esta avidez surge y se asienta. La percepción de contenidos mentales en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta.

La volición mental hacia formas visibles [y formas materiales] en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La volición mental hacia sonidos... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La volición mental hacia olores... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La volición mental hacia sabores... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La volición mental hacia el tacto... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La volición mental hacia contenidos mentales en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta.

La avidez por formas visibles [y formas materiales] en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La avidez por sonidos... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La avidez por olores... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La avidez por sabores... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La avidez por el tacto... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La avidez por contenidos mentales en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta.

La aplicación mental inicial[27] hacia formas visibles [y formas materiales] en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La aplicación mental inicial hacia sonidos... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La aplicación mental inicial hacia olores... es agradable y placentera, allí esta avidez surge

piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.

### III. Nirodhasaccaniddeso

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ?

Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo. Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

y se asienta. La aplicación mental inicial hacia sabores... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La aplicación mental inicial hacia el tacto... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La aplicación mental inicial hacia contenidos mentales en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta.

La aplicación mental sostenida hacia formas visibles [y formas materiales] en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La aplicación mental sostenida hacia sonidos... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La aplicación mental sostenida hacia olores... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La aplicación mental sostenida hacia sabores... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La aplicación mental sostenida hacia el tacto... es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta. La aplicación mental sostenida hacia contenidos mentales en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez surge y se asienta.

A esto, monjes, se le llama la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento.

### III. Exposición de la Verdad de la Cesación del Sufrimiento

¿Y qué es, monjes, la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento?

Es la total disolución y completa cesación de esta avidez, su renuncia y abandono; la liberación y el desapego de ésta. Pero, ¿dónde, monjes, puede esta avidez ser erradicada y dónde puede ser eliminada? Dondequiera en este mundo [de mente y materia] que haya algo agradable y placentero, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

Kiñca loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghānaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāyo loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Mano loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhuviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghānaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhāviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāyaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Pero, ¿qué en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentero? El ojo en el mundo [de mente y materia] agradable y placentero; allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. El oído... es agradable y placentero, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La nariz... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La lengua... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. El cuerpo... es agradable y placentero, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La mente en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

Las formas visibles [y formas materiales] en el mundo [de mente y materia] son agradables y placenteras, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. Los sonidos... son agradables y placenteros, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. Los olores... son agradables y placenteros, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. Los sabores... son agradables y placenteros, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. El tacto... es agradable y placentero, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. Los contenidos mentales en el mundo [de mente y materia] son agradables y placenteros, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

La conciencia visual en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La conciencia auditiva... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La conciencia olfativa... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La conciencia gustativa... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La conciencia corporal... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La conciencia mental en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

Cakkhusamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotasamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghānasamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhāsamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāyasamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Manosamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghānasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhāsamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāyasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

El contacto visual en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentero, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. El contacto auditivo... es agradable y placentero, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. El contacto olfativo... es agradable y placentero, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. El contacto gustativo... es agradable y placentero, esta avidez puede ser erradicada y eliminada. El contacto corporal... es agradable y placentero, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. El contacto mental en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentero, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

La sensación que surge del contacto visual en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La sensación que surge del contacto auditivo... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La sensación que surge del contacto olfativo... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La sensación que surge del contacto gustativo... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La sensación que surge del contacto corporal... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La sensación que surge del contacto mental en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

La percepción de formas visibles en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La percepción de sonidos... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La percepción de olores... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La percepción de los sabores... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

Phoṭṭhabbasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

La percepción del tacto... es agradable y placentera allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La percepción de contenidos mentales en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

La volición mental hacia formas visibles en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La volición mental hacia sonidos... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La volición mental hacia olores... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La volición mental hacia sabores... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La volición mental hacia el tacto... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La volición mental hacia contenidos mentales en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

La avidez por formas visibles [y formas materiales] en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La avidez por sonidos... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La avidez por olores... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La avidez por sabores... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La avidez por el tacto… es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La avidez por contenidos mentales en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

Rūpavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.

La aplicación mental inicial hacia formas visibles en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La aplicación mental inicial hacia sonidos... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La aplicación mental inicial hacia olores... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La aplicación mental inicial hacia sabores… es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La aplicación mental inicial hacia el tacto… es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La aplicación mental inicial hacia contenidos mentales en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

La aplicación mental sostenida hacia formas visibles [y formas materiales] en el mundo [de mente y materia] es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La aplicación mental sostenida hacia sonidos... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La aplicación mental sostenida hacia olores... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La aplicación mental sostenida hacia sabores... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La aplicación mental sostenida hacia el tacto... es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada. La aplicación mental sostenida hacia contenidos mentales en el mundo [de mente y materia], es agradable y placentera, allí esta avidez puede ser erradicada y eliminada.

A esto, monjes, se le llama la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento.

## IV. Maggasaccaniddeso

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ? Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ, sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā, sammākammanto, sammā-ājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati, sammāsamādhi.

Katamā ca, bhikkhave, sammādiṭṭhi? Yaṃ kho, bhikkhave, dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammādiṭṭhi.

Katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo? Nekkhamma-saṅkappo, abyāpādasaṅkappo, avihiṃsā-saṅkappo. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsaṅkappo.

Katamā ca, bhikkhave, sammāvācā? Musāvādā veramaṇī, pisuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvācā.

Katamo ca, bhikkhave, sammākammanto? Pāṇātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesumicchācārā veramaṇī. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammākammanto.

Katamo ca, bhikkhave, sammā-ājīvo? Idha, bhikkhave, ariyasāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīvitaṃ kappeti. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-ājīvo.

## IV. Exposición de la Verdad del Sendero

¿Y qué es, monjes, la Noble Verdad del Sendero que Conduce a la Cesación del Sufrimiento? Es éste, el Noble Sendero Óctuple. Es decir: recta comprensión, recto pensamiento, recta palabra, recta acción, recto sustento, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración.

¿Y qué es, monjes, Recta Comprensión? Cuando hay, monjes, entendimiento del sufrimiento, entendimiento del origen del sufrimiento, entendimiento de la erradicación del sufrimiento, entendimiento del sendero que conduce a la erradicación del sufrimiento. A esto, monjes, se le llama Recta Comprensión.

¿Y qué es, monjes, Recto Pensamiento? Los pensamientos de renunciación, los pensamientos libres de aversión, los pensamientos libres de violencia. A esto, monjes, se le llama Recto Pensamiento.

¿Y qué es, monjes, Recta Palabra? Abstenerse de mentir, abstenerse de calumniar y murmurar, abstenerse de palabras groseras, abstenerse de conversaciones vanas. A esto, monjes, se le llama Recta Palabra.

¿Y qué es, monjes, Recta Acción? Abstenerse de matar, abstenerse de tomar lo que no ha sido dado, abstenerse de conducta sexual inadecuada. A esto, monjes, se le llama Recta Acción.

¿Y qué es, monjes, Recto Sustento? He aquí, monjes, que el noble discípulo, habiendo abandonado las formas erróneas de ganarse el sustento, se gana el sustento de forma correcta. A esto, monjes, se le llama Recto Sustento.

Katamo ca, bhikkhave, sammāvāyāmo? Idha, bhikkhave, bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvāyāmo.

Katamā ca, bhikkhave, sammāsati? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsati.

¿Y qué es, monjes, Recto Esfuerzo? He aquí, monjes, que un monje, para evitar el surgimiento de estados mentales de maldad y demeritorios que no han surgido en él; genera voluntad, se esfuerza, aviva su energía, aplica la mente a ello y se afana. Para erradicar estados mentales de maldad y demeritorios que ya han surgido en él; genera la voluntad, se esfuerza, aviva su energía, aplica la mente a ello y se afana. Para incitar el surgimiento de estados mentales meritorios que no han surgido en él; genera voluntad, se esfuerza, aviva su energía, aplica la mente a ello y se afana. Para sostener estados mentales meritorios que han surgido en él, para no permitir que se desvanezcan, para multiplicarlos y llevarlos a su total desarrollo y total plenitud; genera voluntad, se esfuerza, aviva su energía, aplica a ello la mente y se afana. A esto, monjes, se le llama Recto Esfuerzo.

¿Y qué es, monjes, Recta Atención? He aquí, monjes, que un monje mora con fervor, con atención y constante comprensión minuciosa de la impermanencia observando el cuerpo en el cuerpo, habiendo eliminado la avidez y la aversión hacia el mundo [de mente y materia]; mora con fervor, con atención y constante comprensión minuciosa de la impermanencia observando las sensaciones en las sensaciones, habiendo eliminado la avidez y la aversión hacia el mundo [de mente y materia]; mora con fervor, con atención y constante comprensión minuciosa de la impermanencia observando la mente en la mente, habiendo eliminado la avidez y la aversión hacia el mundo [de mente y materia]; mora con fervor con atención y constante comprensión minuciosa de la impermanencia observando los contenidos mentales en los contenidos mentales, habiendo eliminado la avidez y la aversión hacia el mundo [de mente y materia]. A esto, monjes, se le llama Recta Atención.

Katamo ca, bhikkhave, sammāsamādhi? Idha, bhikkhave, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ[27] vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati, vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati, pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati sato ca sampajāno sukhaṃ ca kāyena paṭisaṃvedeti yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti: 'upekkhako satimā sukhavihārī' ti tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati, sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsamādhi.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati, 'atthi dhammā' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti.

¿Y qué es, monjes, Recta Concentración? He aquí, monjes, que un monje, desapegado de deseos sensuales, desapegado de estados mentales demeritorios; con aplicación inicial y aplicación sostenida de la mente[27]: entra en la primera absorción que surge de ese desapego, acompañada de éxtasis y placer físico, y ahí mora. Al cesar la aplicación inicial y la aplicación sostenida de la mente, con tranquilidad interna y unificación mental, libre de la aplicación inicial y de la aplicación sostenida de la mente: entra en la segunda absorción que surge de la concentración, acompañada de éxtasis y placer físico, y ahí mora. Al cesar el éxtasis, mora en la ecuanimidad, atento y con constante comprensión minuciosa de la impermanencia, experimentando en el cuerpo ese placer del que los Nobles dicen: "Este placer mora en aquel que es ecuánime y atento"; así entra en la tercera absorción, y ahí mora. Tras la erradicación del placer y dolor físicos, con la desaparición del placer y dolor mentales previos: entra en la cuarta absorción, un estado más allá del placer y del dolor, totalmente purificado por la ecuanimidad y la atención, y ahí mora. A esto, monjes, se le llama Recta Concentración.

A esto, monjes, se le llama la Noble Verdad del Sendero que Conduce a la Cesación del Sufrimiento.

Así mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales internamente, mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales externamente, mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales tanto interna como externamente. Mora observando en los contenidos mentales el fenómeno del surgimiento, mora observando en los contenidos mentales el fenómeno de la desaparición, mora observando en los contenidos mentales el fenómeno del surgimiento y la desaparición. Así su atención se establece: "estos son contenidos mentales".

Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

## 6. Satipaṭṭhānabhāvanānisaṃso

Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ[28] bhāveyya sattavassāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ: diṭṭheva dhamme aññā,[29] sati vā upādisese anāgāmitā.[30]

Tiṭṭhantu, bhikkhave, sattavassāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha vassāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ: diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cha vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, pañca vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cattāri vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, tīṇi vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, dve vassāni..pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ vassaṃ. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattamāsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ: diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. De esta manera mora desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo [de mente y materia]. Así es cómo, monjes, un monje mora observando los contenidos mentales en los contenidos mentales en lo que respecta a las Cuatro Noble Verdades.

## 6. Beneficios de la Práctica de los Establecimientos de la Atención

En verdad, monjes, que cualquiera que practique estos cuatro establecimientos de la atención de esta manera[28] durante siete años, puede esperar uno de estos dos frutos: la sabiduría suprema[29] o, si aún quedase algún remanente de los agregados, el estado del que no retorna.[30]

Ni siquiera, monjes, siete años. Cualquiera que practique estos cuatro establecimientos de la atención de esta manera durante seis años, puede esperar uno de estos dos frutos: la sabiduría suprema o, si aún quedase algún remanente de los agregados, el estado del que no retorna.

Ni siquiera, monjes, seis años…

Ni siquiera, monjes, cinco años…

Ni siquiera, monjes, cuatro años…

Ni siquiera, monjes, tres años…

Ni siquiera, monjes, dos años…

Ni siquiera, monjes, un año. Cualquiera que practique estos cuatro establecimientos de la atención de esta manera durante siete meses, puede esperar uno de estos dos frutos: la sabiduría suprema o, si aún quedase algún remanente de los agregados, el estado del que no retorna.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, satta māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cha māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, pañca māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cattāri māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, tīṇi māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, dve māsāni...pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ māsaṃ...pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāsaṃ...pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāso. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāhaṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ: diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

'Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā' ti. Iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idametaṃ paṭicca vuttaṃ ti.

Idamavoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduṃ ti

**Mahāsatipaṭṭhāna-suttaṃ niṭṭhitaṃ.**

Ni siquiera, monjes, siete meses…

Ni siquiera, monjes, seis meses...

Ni siquiera, monjes, cinco meses...

Ni siquiera, monjes, cuatro meses...

Ni siquiera, monjes, tres meses...

Ni siquiera, monjes, dos meses...

Ni siquiera, monjes, un mes...

Ni siquiera, monjes, medio mes. Cualquiera que practique estos cuatro establecimientos de la atención de esta manera durante siete días, puede esperar uno de estos dos frutos: la sabiduría suprema o, si aún quedase algún remanente de los agregados, el estado del que no retorna.

"Éste es el único sendero, monjes, para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la erradicación del dolor y la aflicción, para recorrer el sendero de la verdad, para experimentar directamente el nibbāna, es decir: los cuatro establecimientos de la atención". Esto fue dicho y por esta razón fue dicho.

Así habló el Iluminado. Deleitados, los monjes se regocijaron ante las palabras del Iluminado.

**Fin del Gran Sermón sobre el Establecimiento de la Atención.**

## Notas

Para mayor claridad, los términos de los pasajes en pāli, escritos en cursivas, irán seguidos inmediatamente de su traducción entre corchetes, Ej.: *sati* [atención]. La traducción, cuando sea necesaria, de otros términos *pāli* utilizados en las notas, irá entre paréntesis. Ej.: *anicca* (impermanencia).

1. La palabra *bhikkhū* [monjes] se usaba para dirigirse a todos aquellos que escuchaban los sermones del Buda. Por lo tanto, cada meditador, cada persona que camina por el sendero del Dhamma, aunque no sea literalmente un *bhikkhu*, puede beneficiarse siguiendo las instrucciones que se dan aquí.
2. *Satipaṭṭhāna* [establecimiento de la atención]: *sati* significa atención. *Satipaṭṭhāna* implica que el meditador tiene que trabajar con diligencia y constancia para establecerse firmemente en la atención. Por lo tanto, hemos utilizado "el establecimiento de la atención" para transmitir el sentido de que hay que esforzarse activamente para mantener la atención continua en la mente y el cuerpo al nivel de las sensaciones, tal y como se clarificará a lo largo del sermón.

   Hay ciertos pasajes en los sermones del Buda en los que *sati* tiene el significado de "memoria" (*Dīgha-nikāya*. VRI I, 411; II. 347; PTS I, 180; II, 292). Esto es particularmente cierto cuando se refiere a la habilidad especial de recordar vidas pasadas, habilidad que se desarrolla por la práctica de los *jhānas* (concentración de absorción profunda). Pero en el contexto del *Satipaṭṭhāna*, la práctica de Vipassana, que no conduce a los *jhānas* sino a la purificación de la mente, *sati* sólo puede significar prestar atención al momento presente, y no a un recuerdo del pasado (o ensoñación del futuro).

3. El Buda siempre incluía el término *sampajañña* [constante comprensión minuciosa de la impermanencia] o *sampajāno* (la forma adjetivada de *sampajañña*) cuando se le pedía que explicase *sati* (atención). (Véase, por ejemplo, la definición de *sammasati* en el capitulo sobre las Verdades: La Verdad del Sendero). Como resultado de la asociación frecuente de ambas palabras, *sampajañña* se ha considerado a menudo como casi sinónimo de *sati* (como "plena atención " o "clara comprensión") o como una exhortación a permanecer atentos. Otra definición de *sampajañña*, más cercana a su significado pleno, es "comprensión minuciosa".

   En el *Sutta Piṭaka* el Buda dio dos explicaciones del término. En el *Saṃyutta-nikāya* (VRI III, *Mahāvaggasaṃyutta*, 401; PTS V,180-1) lo define como sigue:

   *Kathañca bhikkhave, bhikkhu, sampajāno hoti? Idha bhikkhave, bhikkhuno, viditā vedanā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbhatthaṃ gacchanti; viditā saññā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbatthaṃ gacchanti; viditā vitakkā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbatthaṃ gacchanti. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti.*

   ¿Y cómo, monjes, un monje comprende minuciosamente? He aquí, monjes, que un monje experimenta las sensaciones surgiendo en él, experimenta su persistencia y experimenta su desvanecimiento; experimenta las percepciones surgiendo en él, experimenta su persistencia y experimenta su desvanecimiento; experimenta cada aplicación inicial de la mente [en un objeto] surgiendo en él, experimenta persistencia y experimenta su desvanecimiento. Es así, monjes, cómo un monje comprende minuciosamente.

De lo anterior se desprende que se está *sampajāno* únicamente cuando uno comprende la característica de la impermanencia (surgir, persistir y desvanecerse). Esta comprensión debe estar basada en la sensación (*viditā vedanā*). Si la característica de la impermanencia no se experimenta al nivel de *vedanā*, dicha comprensión es una simple intelectualización puesto que la experiencia directa sólo sucede a través de la sensación. La declaración además indica que *sampajañña* se encuentra en la experiencia de la impermanencia de *saññā* y *vitakkā*. Aquí debemos señalar que la impermanencia comprendida al nivel de *vedanā* realmente abarca los tres casos, ya que, según la enseñanza del Buda en el *Aṅguttarā-nikāya* (VRl III, *Desakanipāta*, 58; PTS V. 107):

*Vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā*

Todo lo que surge en la mente fluye junto con las sensaciones.

La segunda explicación que nos da el Buda de *sampajaññā* hace hincapié en que debe ser continuo. En diversos lugares repite las palabras del *Sampajānapabbaṃ* del *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta*, como en este pasaje del *Mahāparinibbāna Sutta* (*Dīgha-nikāya* II: VRI. 160; PTS 95):

*Kathañca bhikkhave, bhikkhu, sampajāno hoti? Idha bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsite tuṇhībhāve sampajānakārī hoti.*

> ¿Y cómo, monjes, un monje comprende minuciosamente? He aquí, monjes, que un monje, mientras avanza o retrocede, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia, ya mire al frente o mire alrededor, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia; al encogerse o estirarse, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia; al ponerse el hábito o al llevar la escudilla, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia. Ya coma, beba, mastique o saboree, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia; ya defeque u orine, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia; ya camine, esté en pie, sentado, durmiendo o despierto, hablando o en silencio, lo hace con constante comprensión minuciosa de la impermanencia.

Con una comprensión adecuada de la enseñanza del Buda, se vuelve claro que si este *sampajañña* continuo consiste solamente en la comprensión minuciosa del proceso externo del caminar, comer y de las demás actividades corporales; lo que se está practicando es meramente *sati*. Pero si la constante comprensión minuciosa incluye la característica del surgimiento y de la desaparición de *vedanā* mientras el meditador realiza estas actividades, entonces lo que se está practicando es *sampajāno satimā*, y se está desarrollando *paññā* (sabiduría).

El Buda lo describe más específicamente en este pasaje del *Aṅguttara-nikāya* (VRI I, *Catukkanipāta*, 12; PTS II 15) con palabras que evocan el *Sampajānapabbaṃ*:

> *Yataṃ care yataṃ tiṭṭhe, yataṃ acche yataṃ saye,*
> *yataṃ samiñjaye bhikkhu, yatamenaṃ pasāraye,*
> *uddhaṃ tiriyaṃ apācīnaṃ, yāvatā jagato gati,*

*samavekkhitā ca dhammānaṃ, khandhānaṃ udayabbayaṃ.*

Ya sea que el monje camine, permanezca en pie, se siente o se tumbe; ya se doble o se extienda; hacia arriba, transversalmente, hacia abajo, cualquiera sea su dirección en el mundo; observa el surgir y el desaparecer de los agregados.

El Buda enfatiza claramente la comprensión minuciosa de *anicca* (impermanencia) en todas las actividades corporales y mentales. Por lo tanto, dado que la comprensión correcta de este término técnico, *sampajañña*, es crítica para la comprensión de este *sutta*, lo hemos traducido como "la constante comprensión minuciosa de la impermanencia", aunque sea una definición menos concisa de lo que es la tradicional "clara comprensión".

4. En este párrafo introductorio, el Buda repite una fórmula verbal clásica para recordarnos que debemos permanecer continuamente observando "el cuerpo en el cuerpo", o las "sensaciones en las sensaciones", o "la mente en la mente", o "los contenidos mentales en los contenidos mentales". Aunque pueden parecer unas instrucciones verbales poco usuales, hacen referencia al hecho de que la observación tiene que ser experimentada directamente en lugar de hacerla sólo con el pensamiento, la imaginación o la contemplación del objeto.

   El Buda enfatiza este punto en el *Ānāpānasati Sutta*, (*Mājjhima-nikāya* III; VRI, 149; PTS 83-4), en el que describe los estados graduales de la práctica de la meditación *anāpāna*. En la sección en la que explica cómo se perfeccionan los cuatro *satipaṭṭhānas* por medio del *ānāpāna* dice:

   *...kāyesu kāyaññatarāhaṃ, bhikkhave, evaṃ vadāmi yadidaṃ assāsapassāsā. Tasmātiha, bhikkhave, kāye kāyānupassī tasmiṃ samaye bhik-*

*khu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.*

...Cuando digo "inhalación-exhalación", monjes, es como otro cuerpo en el cuerpo. Observando el cuerpo en el cuerpo de esta manera, monjes, es la forma en la que un monje mora con fervor, con atención y constante comprensión minuciosa de la impermanencia, habiendo eliminado la avidez y la aversión hacia este mundo [de mente y materia].

Esto indica que la práctica de la meditación *anāpāna* conduce directamente a experimentar el cuerpo, es decir, sentir las sensaciones en el cuerpo. Las sensaciones pueden estar relacionadas con la respiración, con el oxígeno fluyendo en la sangre, etc., pero estos detalles carecen de importancia. La experiencia del cuerpo en el cuerpo ni se imagina ni se contempla, sino que se siente en todo el cuerpo. De manera más especifica, continua:

*...vedanāsu vedanāññatarāhaṃ, bhikkhave, evaṃ vadāmi yadidaṃ assāsapassāsānaṃ sādhukaṃ manasikāraṃ.*
*Tasmātiha, bhikkhave, vedanāsu vedanānupassī tasmiṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.*

...Cuando digo: "con la adecuada atención a la inhalación-exhalación", monjes, es como otras sensaciones en las sensaciones. Observando las sensaciones en las sensaciones de esta manera, monjes, es la forma en la que un monje mora con fervor, con atención y constante comprensión minuciosa de la impermanencia, habiendo eliminado la avidez y la aversión hacia este mundo [de mente y materia].

Al igualar la observación de la respiración con la experiencia de las sensaciones, el Buda enfatiza la importan-

cia crucial del cuerpo y de las sensaciones en la práctica correcta de la meditación. Lo que perfecciona los cuatro *satipaṭṭhānas* es la conciencia de estas sensaciones a través de la experiencia directa en todo el cuerpo, mientras se mantiene la ecuanimidad con comprensión de la impermanencia.

Es esclarecedor que en el *Anāpānasati Suttaṃ*, él describa la experiencia del cuerpo en el cuerpo y de las sensaciones en las sensaciones mientras uno observa la respiración, pero cuando prosigue a la observación de la mente no lo hace con la misma fórmula verbal, sino que dirige nuestra atención una vez más a la importancia de *sampajañña*:

> *...citte cittānupassī, bhikkhave, tasmiṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Nāhaṃ, bhikkhave, muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatiṃ vadāmi.*
>
> ...Observando la mente en la mente, monjes, un monje mora con fervor, con atención y constante comprensión minuciosa de la impermanencia, habiendo eliminado la avidez y la aversión hacia este mundo [de mente y materia]. Os digo, monjes, que aquel que está desatento, sin constante comprensión minuciosa de la impermanencia, no está haciendo *ānāpāna*.

Tomando *ānāpāna* como punto de partida, la práctica descrita conduce directamente a *Vipassanā*, es decir, a la práctica de los cuatro *satipatthānas*. Y aquí vemos cuán enfáticamente el Buda declara que, incluso mientras se observa la mente, uno no se está practicando correctamente a menos que haya conciencia de la impermanencia con la experiencia directa de las sensaciones.

5. *Pajānāti* [comprende adecuadamente] significa "comprender como es debido, saber a profundidad o intencionadamente con sabiduría". Es el resultado de la intensificación

del verbo *jānāti* (él o ella sabe) con la adición del prefijo *pa*, de *paññā* (sabiduría).

6. *Iti ajjhattaṃ...kāye kāyānupasī viharati.* [Así mora... mora observando el cuerpo en el cuerpo internamente]. Este párrafo se repite veintiún veces en el *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, con las variaciones pertinentes según la sección de los cuatro *satipaṭṭhānas* en la que uno está: cuerpo, sensaciones, mente o contenidos mentales.

   En este párrafo clave, el Buda describe los pasos comunes de Vipassana por los que todos los meditadores deben pasar, sin importar la sección por la que se comience. En cada una de las repeticiones, este párrafo enfoca nuestra atención en el hecho esencial de que, ya sea que se esté observando el cuerpo, las sensaciones, la mente o los contenidos mentales; uno debe comprender la característica fundamental del surgir y desaparecer. Entonces, esta comprensión de la impermanencia conduce directamente al desapego absoluto del mundo de mente y materia, lo que nos lleva al *nibbāna* (liberación).

7. *Bahiddhā* [externamente] se ha traducido a veces como "cosas exteriores" u "observar el cuerpo de otro". En la sección siguiente, que trata de la observación de las sensaciones, algunas veces se ha supuesto que quiere decir "sentir las sensaciones de otros". Aunque esta experiencia no es imposible, sólo sería factible practicarla en un estado de desarrollo muy elevado. Según el *sutta*, al meditador se le pide que se siente solo en algún lugar de un bosque, bajo un árbol o en un cuarto vacío, y que comience a practicar. En una situación así no tendría sentido observar a otros, y carecerían de sentido las sensaciones de alguna otra persona o cosa. Por lo tanto, para un meditador "externamente" significa la superficie del cuerpo, que es la definición más práctica de *bahiddhā*.

   (Ver también la nota número 19)

8. La expresión pāli *atthi kāyo* [esto es cuerpo] indica que en este estado el meditador comprende claramente de forma empírica, al nivel de las sensaciones, el "cuerpo" en su verdadera naturaleza: su característica de surgir y desaparecer. Por lo tanto el meditador no identifica el "cuerpo" como masculino o femenino, joven o viejo, hermoso o feo, etc. ni siente apego alguno hacia el "yo", "mi" o "mío".

   En cada una de las otras tres secciones del *sutta*, las sensaciones, la mente y los contenidos mentales; se identifican en su párrafo correspondiente con la misma traducción genérica: "esto es sensación", "esto es mente", "esto son contenidos mentales", para señalar la falta de identificación del meditador con el objeto, y su comprensión del objeto en su verdadera característica de *anicca* (impermanencia).
9. *Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya* [así desarrolla esta conciencia a tal grado en el que hay mera comprensión junto con mera atención]. En esta etapa, la mente del meditador esta absorta en la sabiduría de *anicca* (el surgir y desaparecer de las sensaciones), sin ningún tipo de identificación más allá de esta conciencia. En base a esta conciencia, desarrolla comprensión a través de su propia experiencia. Esto es *paññā* (sabiduría). Con su atención así establecida en *anicca*, no existe atracción alguna hacia el mundo de mente y materia.
10. Esto incluye no sólo las cuatro posturas clásicas del cuerpo, sino también los cambios de postura. Haga lo que haga un meditador ferviente siempre es consciente con sabiduría: *yathā yathā vā…tathā tathā naṃ pajānāti* (Cualquier cosa que haga…aquello lo comprende adecuadamente).
11. *Sampajānakāri hoti* [lo hace con constante compresión minuciosa de la impermanencia] significa literalmente: "está practicando (todo el tiempo) *sampajañña*". Es útil seguir la

progresión de las palabras del Buda en pāli: él utiliza *jānāti* (sabe), *pajānāti* (comprende debidamente, intencionada o profundamente, con sabiduría) y *sampajānāti* (comprende constante y minuciosamente la naturaleza impermanente de su experiencia). Cada palabra indica un paso progresivo, que el meditador da al seguir las instrucciones dadas en el *sutta*. Así avanza desde la simple experiencia, a la comprensión basada en la experiencia directa, hasta la comprensión constante y minuciosa de la impermanencia, al nivel de las sensaciones, de todas y cada una de las experiencias.

12. *Sāmisa* [con apego] significa literalmente *sa-ámisa* (con carne); *nirāmisa* [sin apego] significa *nir-āmisa* (sin carne). También pueden ser interpretados como "impuro" y "puro", "material" e "inmaterial" o "sensual" y "no-sensual". Una interpretación común es que una sensación *sāmisa* se relaciona con el mundo de los placeres sensuales y que una sensación *nirāmisa* es una sensación relacionada con los campos de meditación más elevados.

    En este contexto, que se refiere a la observación de las sensaciones sin que haya ninguna reacción de avidez o de aversión por parte del meditador, hemos utilizado "con apego" y "sin apego". Estos términos nos parecen más claros pues se relacionan con la práctica.

13. Ver la nota número 7.

14. *Citta* [mente], en este contexto, se traduce correctamente como "mente". El meditador experimenta diferentes estados mentales y los observa de forma objetiva y desapegada. Podría inducir a error traducir aquí *citta* como "pensamiento".

    *Citte cittānupassi* [la mente en la mente] se refiere a la naturaleza empírica de la observación requerida (ver nota número 4).

15. *Saṅkhittaṃ* [recogida] y *vikkhittaṃ* [dispersa] corresponden a los estados mentales ya sea de dispersión debido a

los *pañca nīvaraṇā*, los "cinco impedimentos", o de recogimiento, cuando los impedimentos no están manifestando sus respectivos efectos. (Ver la sección siguiente: Sección 5A: Los Impedimentos).

16. *Mahaggataṃ cittaṃ* [mente expandida] significa literalmente "mente que se ha hecho grande", esto es, con la práctica y desarrollo de los *jhānas* (la práctica de del *samādhi* de absorción). Se refiere a una mente expandida por medio de la práctica de estos *samādhis* profundos, y no al estado que trascienden la mente y la materia. *Amahāggataṃ cittaṃ* [mente no expandida] significa, por lo tanto, que la mente no se ha expandido de esta manera.
17. *Sa-uttaraṃ* [superable] significa "habiendo algo por encima de ello", o "no superior". Este tipo de mente aún está conectada con el campo mundano. *Anuttaraṃ* [insuperable], por lo tanto, es una mente que ha alcanzado un estado de meditación muy elevado, en el que no hay nada superior. Así pues, "superable" e "insuperable", aunque no sea muy exacto, parece ser la traducción más aproximada.
18. *Samāhitaṃ* [concentrada] y *asamāhitaṃ* [no concentrada] se refieren al tipo de *samādhi* (concentración) que se haya obtenido; estados de concentración reciben el nombre de *upacāra* (concentración de vecindad, es decir, aproximación al nivel de absorción) y *appaṇā samādhi* (concentración de absorción o de logro). Por lo tanto, el término *asamāhitaṃ cittaṃ* describe un estado mental que no cuenta con esta profundidad de concentración.
19. *Iti ajjhattaṃ ... bahiddhā ... ajjhattabahiddhā vā citte cittānupassī viharati* [Así mora observando la mente en la mente internamente... externamente... tanto interna como externamente]. Aplicada a la mente (y en la sección siguiente, a los contenidos mentales), esta frase ha sido a veces interpretada como el meditador que observa su propia mente (internamente) y la mente de otros (externamente).

Esto sólo puede ser realizado por un meditador altamente desarrollado, por lo tanto, no resulta ser una instrucción práctica para la mayoría de la gente.

En esta sección se pide al meditador que experimente directamente la mente en la mente (*citte cittānupassi*). Esto sólo puede hacerse observando lo que surge en la mente. De la misma forma en que se tiene la experiencia del cuerpo por medio de lo que surge en el cuerpo (es decir, la sensación); sólo se puede tener la experiencia de la mente cuando surge algo en ella (es decir, los contenidos mentales). Cuando la mente está observando los objetos internos (sus propios estados mentales), se está observando la mente en la mente internamente.

Observar la mente y los contenidos mentales externamente significa observar empíricamente que cualquier objeto que entra en contacto con la mente-cuerpo a través de cualquiera de las seis puertas de los sentidos (esto es, un estimulo externo), causa una reacción interna. Cualquier visión, sonido, sabor, olor, tacto o pensamiento produce una sensación y la mente la siente. Por supuesto que los estados mentales internos y las sensaciones producidas por el contacto con los objetos externos se mezclarán y fluirán al unísono.

Así pues, vemos una vez más la importancia de la declaración del Buda:

*Vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā.*

Todo lo que surge en la mente fluye junto con las sensaciones.(*Aṅguttara-nikāya*: VRI III, *Dasakanipāta*, 58; PTS V. 107)

Ya sea el objeto interno o externo, si la mente permanece dentro del cuerpo observando las sensaciones, entonces está experimentando directamente la mente y los contenidos mentales de una forma tangible que permite fácilmente

al meditador experimentar la naturaleza impermanente de todo el fenómeno mente-materia.

20. *Pañca upādānakkhandā* [los cinco agregados del apego] son: *rūpakkhandha* (el agregado material) asociado a kāya (cuerpo) y los cuatro *nāmakkhandhā* (los agregados mentales) consisten en:

*Viññaṇākkhandha* (el agregado de la conciencia)

*Saññākkhandha* (el agregado de la percepción)

*Vedanākkhandha* (el agregado de la sensación)

*Saṅkhārakkhandha* (el agregado de las formacines mentales).

Los *pañca upādānakkhandhā* son agregados del apego o la adherencia de dos maneras: son los objetos básicos a los que nos aferramos debido a nuestra idea ilusoria de que los cinco juntos conforman el "yo" el "mi"; además, el surgimiento constante de los agregados, con el sufrimiento que acompaña al ciclo del devenir, se debe al apego hacia ese "yo" ilusorio. Los agregados y el apego siempre van de la mano, excepto en el caso de un *arahant*, quien posee *pañca khandhā*, los cinco agregados, pero sin el apego hacia ellos. Para una persona así no es posible *upādāna* (apego o adherencia).

21. Aquí *dhamma* debe entenderse como la ley de la naturaleza, la naturaleza de la ley en su totalidad. En un nivel superficial, *dhammavicaya* [investigación del Dhamma] puede entenderse como investigación intelectual de la ley. Pero para que sea un factor de la Iluminación, *dhammavicaya* debe ser una investigación empírica, la experiencia directa del fenómeno del surgimiento y la desaparición al nivel de las sensaciones.

22. *Pīti* [éxtasis] es difícil de traducir al español. A menudo es traducido como "gozo", "deleite", "dicha", "arrobamiento". Cada una de estas palabras conlleva, parcialmente al menos, el sentido del placer físico y mental. Para que *pīti* se con-

vierta en factor de la Iluminación debe experimentarse en su verdadera naturaleza como efímero, surgiendo y desapareciendo. Sólo entonces el meditador puede evitar el peligro de apegarse a lo placentero de ese estado.

23. Como ocurre con el factor de la Iluminación anterior, *passaddhi* [tranquilidad] sólo se convierte en factor de la Iluminación cuando se experimenta como impermanente, *anicca*, surgiendo y desapareciendo. Aquí, el peligro para el meditador radica en tomar erróneamente este estado de profunda tranquilidad por la meta final del *nibbāna*. Esta profunda ilusión (*moha*) se elimina experimentando *anicca* cuando se experimenta esa tranquilidad.
24. En las escrituras *byādhi* [enfermedad] se incluye unas veces y otras se omite.
25. Aquí se ve muy claro que la palabra *dukkha* [dolor] se refiere al cuerpo, y *domanassa* [aflicción] a la mente. De forma correspondiente, *sukha* (placer corporal) se refiere al cuerpo, *somanassa* (placer mental) a la mente y *adukkhamasukkha* (ni doloroso ni placentero) es neutro, referido tanto al cuerpo como a la mente.
26. La palabra *loke* [mundo] tiene un amplio espectro de significados: "universo", "mundo", "región", "gente". En toda esta sección se usa en conexión con todo aquello que uno experimenta a través de cualquiera de los seis sentidos, y al proceso completo de contacto entre los sentidos y sus respectivos objetos. Así pues, en este contexto debemos entender *loke* como el "mundo" del fenómeno mente-cuerpo. Por lo tanto, se puede experimentar directamente todo el "mundo" al nivel de las sensaciones en el cuerpo que son el resultado de cualquiera de esas interacciones.
27. *Vitakko* [aplicación mental inicial] se refiere a la aplicación inicial de la mente sobre un objeto. Esto se contrasta con vicāro [aplicación mental sostenida] que hace referencia a la aplicación sostenida de la mente sobre un objeto.

En una sección posterior, que trata de los *jhānas*, la traducción refleja esta relación más directamente ya que el contexto es el de la absorción profunda en el objeto de meditación y no un estado en el que están surgiendo impurezas mentales.

28. *Evaṃ* [de esta manera], tal como se explica a lo largo de todo el *sutta*, es *ātāpī sampajāno satimā* (con fervor, con conciencia de la mente y el cuerpo al nivel de las sensaciones y con constante comprensión minuciosa de la impermanencia). Para poder alcanzar estos resultados que se garantizan, la continuidad ha de ser *sampajaññaṃ na riñcati* ([el meditador] no pierde la constante comprensión minuciosa de la impermanencia ni siquiera por un instante).
29. El estado final de la liberación de un *arahant*.

30. El estado de un *anāgami* [el que no retorna] es el tercer y penúltimo estado de liberación.

*Los cursos de meditación Vipassana tal como la enseñó S.N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin, se llevan a cabo de manera continua en centros establecidos y lugares alquilados alrededor del mundo.*

*Si desea información sobre los cursos de Vipassana, incluyendo fechas de los cursos y solicitudes en línea, puede referirse a:*

http://www.spanish.dhamma.org

http://www.dhamma.org

# SOBRE PARIYATTI

Pariyatti se dedica a proporcionar un acceso asequible a las auténticas enseñanzas del Buda sobre la teoría del Dhamma (*pariyatti*) y la práctica (*paṭipatti*) de la meditación Vipassana. A 501(c)(3) organización benéfica sin ánimo de lucro desde 2002. Pariyatti se sostiene gracias a las contribuciones de personas que aprecian y quieren compartir el incalculable valor de las de las enseñanzas del Dhamma. Te invitamos a visitar www.pariyatti.org para conocer nuestros programas, servicios y formas de apoyar las publicaciones y otros proyectos.

## Editoriales de Pariyatti

Vipassana *Research Publications* (centradas en la práctica de Vipassana tal y como la enseñó S.N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin)
*BPS Pariyatti Editions* (títulos seleccionados de la Buddhist Publication Society, coeditados por Pariyatti en EUA)
*Pariyatti Digital Editions* (títulos de audio y vídeo, incluidos los discursos)
*Pariyatti Press* (títulos clásicos reimpresos y escritos inspiradores de autores contemporáneos)

## Pariyatti enriquece el mundo mediante:

- Difusión de las palabras de Buda
- Aportando sustento para el viaje del buscador,
- Iluminando el camino del meditador.